23 III 38 CENA 30 GR

SPORT POLSKI

ROK II TYGODNIK Nr 12

W N U M E R Z E:

J. SKŁAD:
WIOSENNE BIEGI NA PRZEŁAJ

ST. PETKIEWICZ
MASAŻ SPORTOWY

W. FIRSOFF:
ZMIERZCH BIEGU ZJAZDOWEGO

N. S.:
POLACY NA WĘGIERSKIM TLE

PRZEPISY O SPALONYM

WIELKI KONKURS „SPORTU POLSKIEGO"



Foto Jan Ryś

POD BRAMKĄ „HUNGARII"

KONGRES OLIMPIJSKI

Sesja Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, która odbyła się właśnie w Kairze, należeć będzie do tych, którym przyszli historycy kultury fizycznej najwięcej miejsca poświęcą. Decyzje bowiem, które nad brzegami Nilu zapadły, posiadają dla przyszłości ruchu olimpijskiego — a więc dla ideowego nastawienia całego międzynarodowego życia sportowego — kapitalne znaczenie.

Dotyczy to właściwie tylko jednej uchwały, tej mianowicie, mocą której do udziału w Igrzyskach dopuszczeni będą zawodnicy, korzystający, jako jedyni żywiciele rodzin, ze zwrotu utraconych zarobków.

Na pierwszy rzut oka wydawać by się mogło, że ta uchwała, nosząca wszelkie cechy wymuszonego kompromisu, pozbawiona jest jakiego bądź „wyjątkowego" charakteru. A jednak jest to uchwała z rodzaju „historycznych".

Trzeba sobie bowiem przypomnieć sytuację, jaka z biegiem czasu się wytworzyła wobec rozbieżności zapatrywań Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego i większości międzynarodowych związków sportowych na kwestię, stanowiącą rdzeń idei sportowej— na sprawę amatorstwa.

Międzynarodowe związki sportowe, stykające się stale z życiem codziennym sportu, modyfikowały swe przepisy w zależności od wymagań, jakie stawiała praktyka. Międzynarodowy Komitet Olimpijski, opierający się na założeniach natury czysto teoretycznej, hołdował zasadom niezmiennym, niewzruszonym, kanonicznym. Wytworzyło się położenie trudne do zniesienia. Ponieważ przepisy związków, nacechowane liberalizmem, odbiegały coraz bardziej od formułki MKOL, wymagając od zawodnika olimpijskiego absolutnej świętości, prawie że męczeństwa (dzisiejszy zawodnik reprezentacyjny, spędzający pół życia na wyjazdach, obozach kondycyjnych itp. — a nie mogący się od nich pod groźbą sankcji uchylić, narażony jest zawsze na utratę posady) — udział przedstawicieli niektórych działów sportu w Igrzyskach stawał się albo wręcz niemożliwy, albo znacznie ograniczony, albo oparty na takim czy innym obejściu przepisów, zmuszającym do trwania w stanie zakłamania.

Łączyło się to, rzecz jasna, z obniżeniem zewnętrznego splendoru i prestiżu moralnego Igrzysk Olimpijskich.

Już rok temu, kiedy kongres olimpijski odbywał się w Warszawie, sytuacja stała się tak naprężona, że rozwikłać ją mogło już tylko zdecydowane cięcie.

Międzynarodowy Komitet nie potrafił się jednak wtedy zdobyć na krok stanowczy — i odłożył sprawę na jeden jeszcze rok. W Kairze jednak decyzja zapaść musiała, albo — Igrzyska 1940 roku stawały by pod znakiem zapytania. Wiele bowiem krajów oświadczyło stanowczo, że nie będzie w stanie wysłać swoich sportowców do Japonii, to znaczy oderwać ich od pracy zarobkowej na 4—5 miesięcy — nie zapewniając im zwrotu utraconych zarobków.

Postawienie sprawy było najzupełniej słuszne, dla każdego, zdającego sobie dobrze sprawę z rzeczywistości sportowej — najzupełniej jasne. Międzynarodowy Komitet Olimpijski składa się wszakże z przedstawicieli starszego pokolenia, z arystokratów i dygnitarzy, z natury rzeczy hołdujących poglądom konserwatywnym i nie skorych do ustępstw. Dlatego decyzji MKOL oczekiwano z niepokojem, obawiając się, aby wysokie zgromadzenie, trwając w doktrynerskim uporze, nie przekreśliło wszelkich możliwości porozumienia — co przyniosło by niepowetowane szkody przede wszystkim samej idei olimpijskiej.

Obawy te wzrosły jeszcze, gdy nadeszła wiadomość, iż MKOL w sprawie dopuszczenia instruktorów narciarskich zajął stanowisko nieprzejednane, woląc zrezygnować z Igrzysk zimowych, niż poddać się presji FIS.

W sobotę nadeszła wiadomość, że MKOL postanowił dozwolić zwrot utraconych zarobków zawodnikom, będącym jedynymi żywicielami rodzin. Zgodził się więc na pewien kompromis. Ustępstwo to, oczywiście, nie zadowala świata sportowego całkowicie. Uważać je wszakże należy za moment „historyczny". Nie trzeba przecie zapominać, że dotąd — w ciągu przeszło 40 lat, MKOL nie szedł nigdy i na żadne ustępstwa. Obecnie uczyniono pierwszy wyłom w murze przestarzałych przepisów. Skoro MKOL uznał w zasadzie możliwość zmian, dopuszczalność reform, uznał, że może iść drogą stopniowej ewolucji — zaistniała możliwość pogodzenia teorii z praktyką, możliwość pogodzenia ideałów z wymaganiami rzeczywistości, a więc — stopniowego ich wprowadzania w życie. Dlatego, choć wydać się to może paradoksem, twierdzić wolno, iż cofając swe żądania o jeden krok— MKOL uczynił wielki krok naprzód na drodze do postępu.

J.

WIOSENNE BIEGI NA PRZEŁAJ SKOCZKA

Zagadnienie biegów na przełaj i ich znaczenie dla lekkoatlety biegacza poruszone było na łamach „Sportu Polskiego" kilkakrotnie. Jednakże jeżeli chodzi o biegi na przełaj w ujęciu lekkoatlety **skoczka,** to sprawa ta wymaga bliższego omówienia ze względu na zasadnicze różnice w znaczeniu tych biegów.

Pomijam zupełnie tę kwestię czy skoczkowie winni uprawiać biegi na przełaj, jako **bezsporną** i nie wymagającą już dzisiaj żadnej obrony ani poparcia. Biegi na przełaj na początku sezonu sportowego uprawiają dziś nie tylko ci skoczkowie, którzy z różnych przyczyn nie mogli przejść systematycznej zaprawy zimowej, ale i ci, którzy w czasie sezonu zimowego uprawiali czynnie inne sporty np. gry sportowe i których forma fizyczna jest zupełnie dobra. Wiosenne biegi na przełaj wnoszą do formy sportowej zawodnika pewne wartości takie, których **ani pominąć ani zastąpić nie można,** a o których poniżej pomówimy.

Na samym wstępie należy podkreślić, że wiosenne biegi na przełaj w ujęciu skoczka są zupełnie odmienne od biegów długodystansowca, a **tylko częściowo** pokrywają się z biegami sprinterowskimi. O biegach srinterów pisał p. Petkiewicz w artykule „Zimowa zaprawa sprintera" „Sport Polski" nr 17 r. 1937. Biegi na przełaj skoczków pokrywają się z tym sprinterowskim ujęciem, ponieważ każdy skoczek jest poniekąd i sprinterem, ale nadto winny one dać skoczkowi dodatkowo następujące wartości:

1. wszechstronność koordynacyjną, 2. obustronność w jego specjalizacji, 3. poprawę fragmentów stylowych, 4. odporność na uszkodzenia, 5. wzmocnienie niektórych grup mięśniowych, 6. skoczną formę sportową.

Z cech sprinterowskich biegi na przełaj mają dać zawodnikowi: pewną **wytrzymałość, poprawę kroku biegowego i stylu.** Jeżeli chodzi o długość przebieganych dystansów, to są to marszobiegi, składające się z kilku odcinków biegowych przeplatanych marszem, a długość ich nie powinna przekraczać 2—3 klm.



Ryc. 1.



Ryc. 2.

WSZECHSTRONNOŚĆ KOORDYNACYJNA

Każdy skoczek uprawiający zarówno skok wzwyż, w dal, trójskok czy skok o tyczce, winien odznaczać się pewną **zwinnością, zręcznością i swobodą wykonywanych ruchów.** Niezależnie od tego winien odznaczać się pewną **łatwością w nauce skomplikowanych ruchów.** Jakkolwiek gra tu niezmiernie dużą rolę wrodzona zdolność, to nie mniej szereg tych cech można rozwinąć i wykształcić przez ćwiczenie i powtarzanie wszechstronnie złożonych form ruchowych. Wychodząc na wiosenne biegi na przełaj, powinni skoczkowie iść w teren **urozmaicony, nierówny,** wyrzeźbiony, pokryty naturalnymi lub sztucznymi przeszkodami. Pokonywanie tych przeszkód w najróżnorodniejszej postaci ruchowej wzbogaci skoczka w pewną zręczność ruchową i da okazję do wykonywania szeregu skomplikowanych ćwiczeń, które wykształcą jego koordynacje ruchowe.

OBUSTRONNOŚĆ W KOORDYNACJACH RUCHOWYCH

Zazwyczaj wszyscy sportowcy doprowadzają do doskonałości ruchowej ćwiczenia wykonane jednostronnie. Np. wydoskonalają ruchy na prawą lub lewą nogę lub rękę, a zaniedbują w większej mierze niemal zupełnie tą drugą „słabszą stronę". Jakkolwiek w wyniku sportowym najważniejszą i niemal wyłączną rolę stanowi ruch opanowany przez „wprawną stronę", to jest również pewne, że podniesienie sprawności na stronie „słabszej" **podnosi sprawność w stronie silniejszej.** W całokształcie przygotowań sportowych sezon wiosenny jest doskonałym okresem, kiedy możemy popracować więcej nad wyrobieniem „słabszej" strony, czyli obustronności. A więc w praktyce, jeżeli ktoś umie skakać „aniołkiem" z odbicia prawą nogą, winien nauczyć się go i z lewej, tyczkarz również niech nauczy się wykonywać skoki trzymając tyczkę po drugiej stronie itd.

ODPORNOŚĆ NA USZKODZENIA

Odbywanie ćwiczeń w terenie nierównym i pokrytym daje te wielkie korzyści, że lekkoatleta wykonując swoje ćwiczenie czyni cały szereg ruchów **podświadomie.** W całym szeregu ruchów musi wyłączyć swoją świadomość i zdać się wyłącznie na czucie mięśniowo-stawowe. Tym samym ruchy jego stają się bardziej elastyczne i miękkie, a wzmacniając ścięgna i stawy powiększa swoją odporność na uszkodzenia.

WZMOCNIENIE NIEKTÓRYCH GRUP MIĘŚNIOWYCH

Kwestia ta niekiedy zaniedbywana jest przez zawodników, a przecież dla wyniku sportowego ma wielkie znaczenie. Jest niemal powszechnym zjawiskiem, że niektórzy zawodnicy mają słabo rozwinięte jakieś grupy mięśniowe i że dla polepszenia wyniku muszą zwiększyć ich siłę. Najprostszą drogą jest wykonywanie specjalnych ćwiczeń gimnastycznych. Jednakże jest to droga długa i nie zawsze przez zawodników umiłowana. Np. niektórzy tyczkarze mają słabe ramiona, co nie pozwala im na dobry ruch wahadłowy do góry, ani też nie mogą wykonać dobrego „wychwytu". Jedyna zdawało by się droga prowadzi przez ćwiczenia gimnastyczne. A jednak ćwiczenia w terenie mogą nie tylko w pewnej mierze **zastąpić** ten rodzaj wzmocnienia mięśni, ale wnieść inne, nowe wartości w działaniach ruchowych skoczka. Załączona fotografia nr 1 przedstawia pokonywanie parkanu w terenie. Ćwiczenie to wymaga nie tylko si-



Ryc. 3.

ły ramion, ale i pewnej zwinności i zręczności oraz wytrzymałości, jednym słowem wszystkich cech potrzebnych skoczkowi, a przy tym służy jemu w jego dążeniu do wzmocnienia siły ramion. Umiejętne wykorzystanie terenu i przeszkód może w tym kierunku przynieść wielkie korzyści, tym bardziej wskazane, że wykonanie ćwiczenia jest tu podświadome i wszechstronne.

POPRAWA FRAGMENTÓW STYLOWYCH

Ten rodzaj ćwiczeń najlepiej ilustruje fot. nr 2, przedstawiająca skoczka wykonującego skok w dal ze szkarpy terenowej. Wykorzystując umiejętnie ukształtowania terenowe, można wypracować szereg technicznych szczegółów, których na skoczni niejednokrotnie wypracować nie można. Np. fot. nr 3 przedstawia naukę zeskoku w głąb ze szkarpy terenowej, zeskoku, którego przecież w pełnym skoku o tyczce jest się znacznie trudniej nauczyć. Wyszukawszy sobie np. trzy odpowiednio od siebie oddalone kopce lub wykopy, można doskonale wyćwiczyć kroki z trójskoku. Może to mieć zwłaszcza duże znaczenie dla drugiego kroku, który zazwyczaj tak silnie skoczkowie skracają na skoczni. Inny przykład może nam dać nauka stylu w skoku w dal dla skoczków, którzy mając stosunkowo niski lot nie potrafią wykorzystać stylu na skoczni. Skok aniołkiem lub nożycami pomiędzy dwoma pagórkami lub wykopami może doskonale w tej nauce pomóc, ponieważ zagłębienie naturalne nie stwarza dla nóg żadnych przeszkód.

We wszystkich tych skokach osiągamy jeden z najgłówniejszych celów, to jest poprawę wybicia i odbicia z miękkiego podłoża.

SKOCZNA FORMA SPORTOWA

W ten sposób ćwicząc i przeplatając wspomniane ćwiczenia zaprawą biegową, dochodzimy do formy sportowej, która nawet w dużej mierze zastąpi nam trening na skoczni. Oczywiście treningu na skoczni nie możemy pominąć, ponieważ daje on inne wartości — jak rozbieg, belkę, skrzynię itd., ale ćwiczeniami tymi doprowadzamy do doskonałej podbudowy zawodniczej.

Plan treningu w nadchodzącej wiośnie przedstawiałby się następująco:

Pierwszy tydzień: 1. dzień marszobieg 5 × 100 m, nieco ćwiczeń z wszechstronności koordynacyjnej. 2. dzień — marszobieg 4 × 150 m, nieco ćwicz. z wszechstronności, parę fragmentów technicznych. 3. dzień — marszobieg do 1 km.

II tydzień: 1. dzień ćwicz. z wszechstronności koordynacyjnej, ćwicz. na wzmocnienie mięśni, ćwicz. skoczne na wybicie. 2. dzień — marszobieg do 1 km, ćwicz. na obustronność. 3. dzień — marszobieg do 1 km, ćwicz. na wzmocnienie mięśni.

III tydzień: 1. dzień — ćwiczenia z wszechstr. koordynacyjnej, stylowe, obustronne. 2. dzień — marszobieg do 1½ km, ćwicz. wszechstr. koordynacyjnej. 3. dzień — ćwiczenia stylowe, obustronne, marszobieg do 600 m.

IV tydzień: 1. dzień — ćwicz. na wzmocnienie mięśni, ćwicz. wszechstr. koordynacyjnej, szybkie zrywy biegowe 5 × 50 m, dłuższy bieg do 500 m.

Cały ten pierwszy miesiąc winien charakteryzować się pracą **spokojną, wolną,** wprowadzającą organizm do nowych wymagań i ćwiczeń. Zważywszy na to, że jest to okres zimna, zawodnik winien być dobrze i ciepło ubrany, a zwłaszcza buciki winny być ciepłe, o grubej i miękkiej podeszwie. Dla tych celów nie należy używać bucików z kolcami. Przy pokonywaniu przeszkód terenowych, jak w ogóle w ćwiczeniach stylowych i wszechstronności koordynacyjnej, pracować ostrożnie i powoli zwiększać stopniowo intensywność, bo pierwszym celem tych ćwiczeń nie jest wyłącznie wytrzymałość i forma fizyczna, ale również nabycie umiejętności ruchowych i zdolności ruchowo-zręcznościowej. Celem tych ćwiczeń jest by zawodnik nauczył się panować nad swoim ciałem w każdym, nawet najbardziej trudnym i skomplikowanym kompleksie ruchowym.

Układając sobie dni treningowe w następnym miesiącu, w kwietniu, można już pracować intensywniej. Pracować nad wysiłkiem, zwiększać szybkość, wytrzymałość i trudność w wykonywanych ćwiczeniach. W ćwiczeniach biegowych poświęcać więcej uwagi zrywom sprinterowskim i biegom w krótkich odcinkach na szybkość, a w ćwiczeniach skocznych najwięcej na wyćwiczenie dobrego wybicia, zarówno z terenu miękkiego, jak i twardego.

W początkach maja można już zwolna przechodzić na treningi na bieżnie i skocznie. W ten sposób w drugiej połowie maja może być skoczek **doskonale przygotowany do sezonu.**

W następnym artykule zapoznamy się z pewnymi spostrzeżeniami, które winien robić każdy skoczek zarówno w okresie przygotowań do sezonu, jak też i w okresie sezonu, aby po skończonym sezonie letnim mógł ułożyć sobie prawidłowy i właściwy plan pracy na sezon zimowy.

Jan Skład.

MASAŻ SPORTOWY

W masażu sportowym rozróżniamy następujące sposoby masowania: 1) głaskanie, 2) rozcieranie, 3) ugniatanie, 4) klepanie, 5) wstrząsy, 6) bierne lub aktywno-bierne ruchy we wszystkich głównych stawach.

GŁASKANIE:

Głaskaniem rozpoczyna się i kończy każdy masaż. Głaskanie przyśpiesza krwioobieg i obieg w naczyniach limfatycznych. Podczas głaskania krew żylna szybciej odpływa przez stworzenie ujemnego ciśnienia — co znów z kolei pociąga za sobą szybszy ruch krwi w tętnicach. Wpływ głaskania nie ogranicza się do miejsca masowanego, lecz rozszerza się na dalsze okolice. Głaskanie ma również na celu oswobodzenie naczyń limfatycznych przed zastosowaniem innych sposobów masowania, a na końcu masażu (po zastosowaniu innych chwytów głębszych), przyśpiesza usunięcie nagromadzonych w limfie podczas masażu produktów spalania.

Metoda głaskania: każde głaskanie trzeba wykonywać powoli, by zamiast uspokojenia nie wywoływać pobudzenia. Ucisk wywierany podczas głaskania nie



Rys. 1.

jest przez cały czas trwania ruchu jednakowy. Ucisk, rozpoczynający ruch głaskania, będzie stale wzrastał, aby w połowie trwania ruchu osiągnąć swoje maksimum, potem zacznie maleć, by w końcu równać się z wielkością wyjściową. Zatem ucisk będzie narastał i opadał. Głaskanie powinno wywołać tylko minimalne zaczerwienienie się skóry. Głaskanie odbywa się zawsze w jednym kierunku (dosercowym).

Sposoby głaskania:

1) **Zwykłe głaskanie** jednorącz (rys. 1 i 2):

Ręka masażysty przylega dłonią do ciała i ślizga się w kierunku dosercowym. Podczas głaskania jednorącz górnej czy dolnej kończyny, palce ręki masażysty idą do przodu zgodnie z kierunkiem ruchu.

2) **Głaskanie oburącz** (rys. 3):

Głaskanie oburącz można wykonywać w dwojaki sposób:

a) obie ręce masażysty obejmują kończynę i przesuwają się równolegle do góry;

b) obie ręce wykonują ruch głaskania, ale naprzemian. Stosuje się podczas ma-

sażu dużych grup mięśniowych (grzbiet, pośladki, brzuch).

Głaskanie stosuje się przed i po masażu, podczas masażu na gołe ciało, jak również podczas masażu przez bieliznę.

ROZCIERANIE.

Rozcieranie podnosi wydajność pracy mięśniowej, przyśpiesza krążenie krwi, a zatem polepsza warunki odżywiania mięśni. Podczas rozcierania miejsce masowane czerwienieje i ogrzewa się.



Ryc. 2.

SPOSOBY ROZCIERANIA:

1) **Rozcieranie całą dłonią** jednorącz i oburącz (rys. 4).

Ruch podobny do zwykłego głaskania jednorącz lub oburącz. Różnica jest ta,



Ryc. 3.

że gdy podczas głaskania ruch jest jednostajny i ciągły, to podczas rozcierania ruch ten jest jakby schodkowany, tzn. po lekkim przesunięciu ręki w gó:rę, cofa się ona lekko w dół, ale nieco powyżej miejsca rozpoczęcia ruchu, potem przesuwa się znów do góry, aby w ten sposób kilkoma pociągnięciami dojść do końca mięśnia masowanego. Podobne schodkowanie ma miejsce podczas rozcierania jednorącz jak i oburącz. Przy roz-



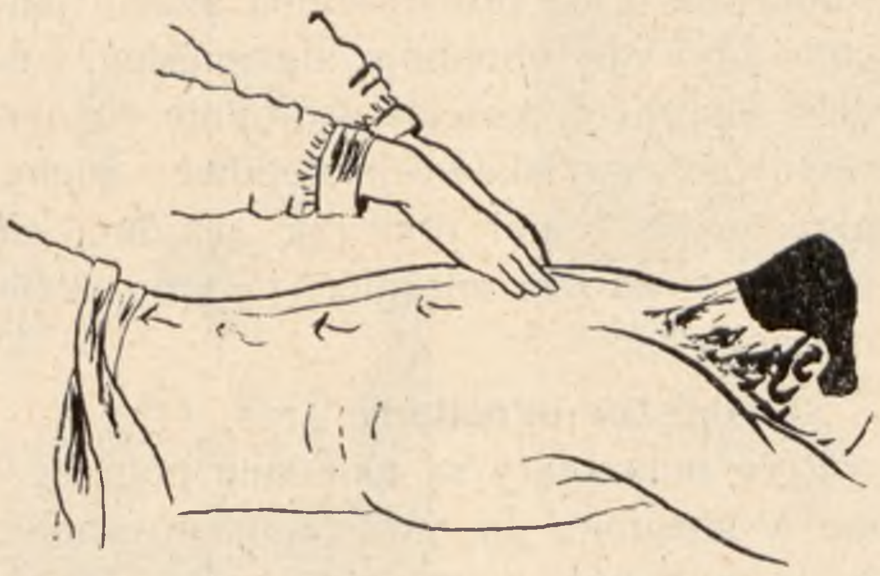
Ryc. 4.

cieraniu najbardziej czynna jest część dłoni po stronie kciuka, kciuk, palec wskazujący i duży.

2) **Rozcieranie podstawą kciuka:**

Podstawą kciuka wykonuje się półokrężne, rozcierające ruchy. Sposób ten stosuje się przede wszystkim podczas masażu dużych grup mięśniowych.

3) **Rozcieranie zewnętrznym brzegiem dłoni** (od strony palca II). Dłoń ugięta w stawach śródręczno-palcowych wykonywa ruchy półokrężne, podobne do ru-



Ryc. 5.

chów wykonywanych podczas masażu podstawą kciuka.

4) **Rozcieranie końcami palców** (rys. 5):

Sposób ten stosuje się przede wszystkim podczas masażu grzbietu. Palce obu dłoni układa się po obu stronach kręgosłupa i szybkimi spiralnymi ruchami zsuwane są w dół.



Ryc. 6.

Rozcieranie stosuje się podczas masażu na gołe ciało, przy użyciu płynów do masowania. Wyjątek stanowi ostatni sposób — rozcieranie końcami palców (masaż grzbietu), który może być stosowany podczas każdego masażu.

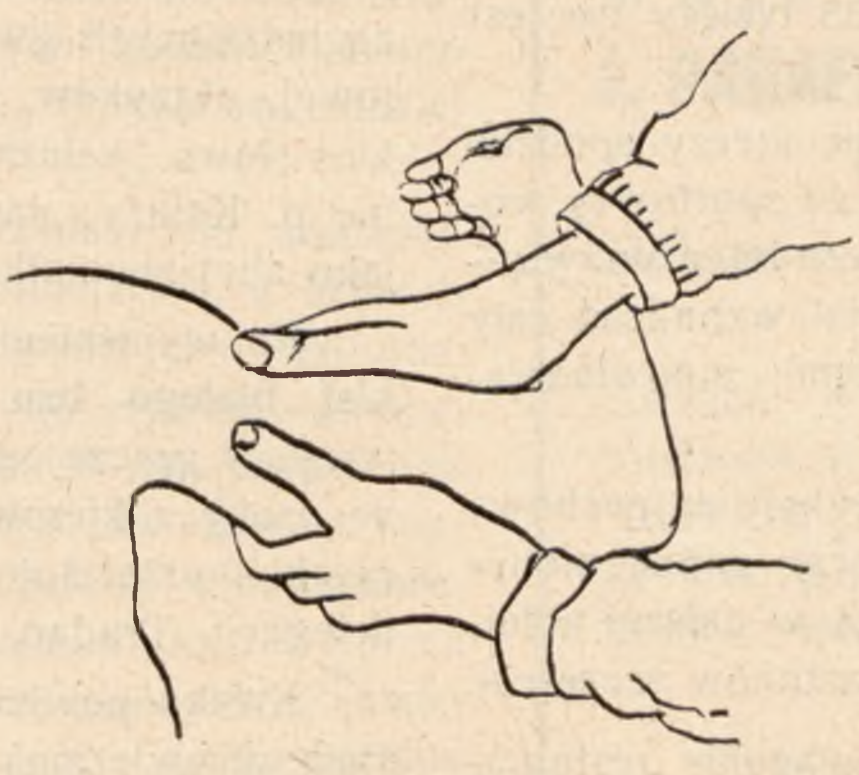
UGNIATANIE

Ugniatanie jest zasadniczym sposobem masażu sportowego. O umiejętności masażysty można najłatwiej zorientować



Ryc. 7.

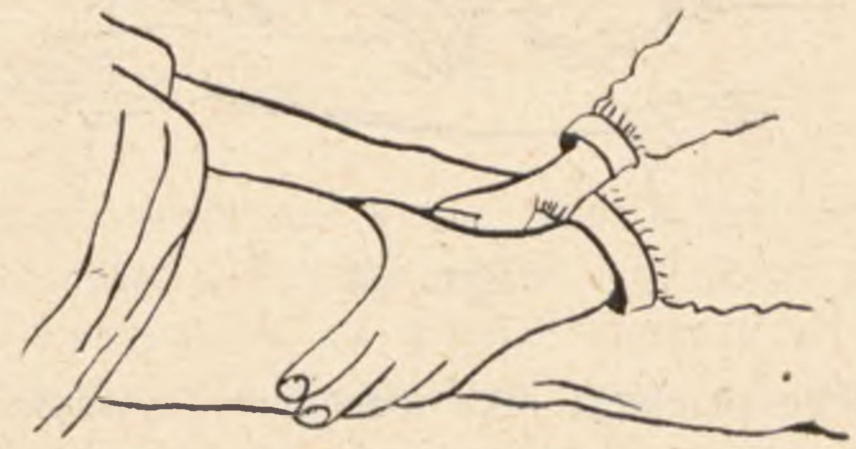
się po sposobie wykonania ugniatania. Wykonać zwykłe głaskanie czy rozcieranie jest rzeczą stosunkowo łatwą, nato-



Ryc. 8

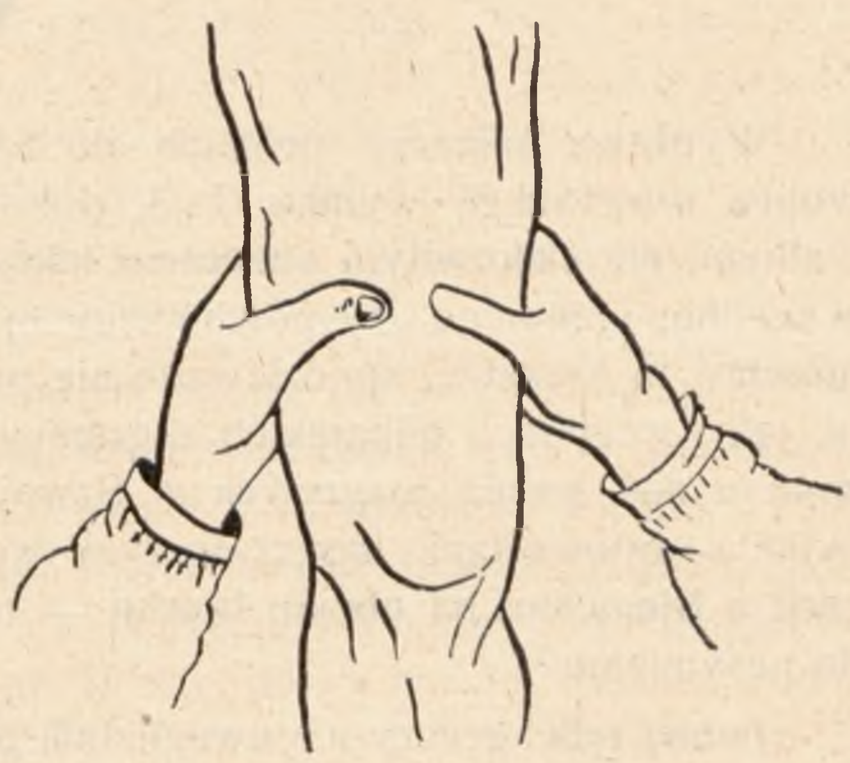
miast ugniatanie wymaga sporo umiejętności i doświadczenia.

Ugniatanie, będąc bodźcem mechanicznym, powoduje energiczne skurcze włókien mięsnych. Ucisk na poszczególne grupy mięśniowe powoduje b. szybkie usuwanie produktów rozpadu i znużenia. Ugniatanie również nazywane bywa pasywną gimnastyką mięśni. Ugniatanie nie tylko wzmacnia mięśnie, lecz i regeneruje włókna mięśniowe, a wydalając b. szybko produkty rozpadu, w krótkim czasie podnosi wydajność pracy dużych grup mięśniowych.



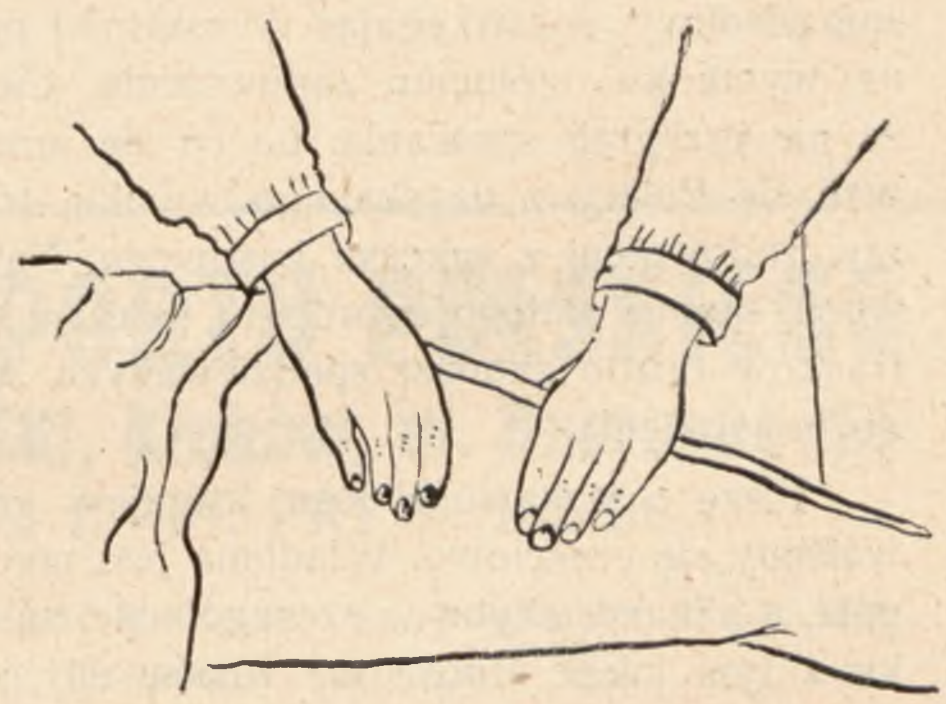
Ryc. 9.

Metoda ugniatania. Ruchy podczas ugniatania przypominają ruchy wyciskania wody z napęczniałej gąbki. Tak samo jak podczas głaskania, należy ugnia-



Ryc. 10.

tanie wykonywać powoli i w pewnym rytmie. Podczas ugniatania należy dążyć do oddzielenia mięśnia od kości. Ugniatanie



Ryc. 11.

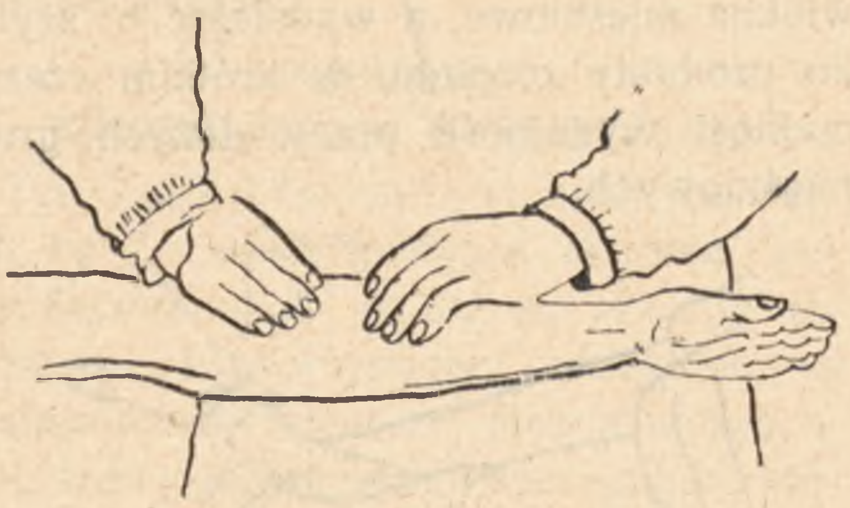
stosuje się na mięśniach, które można oddzielić od kości (kończyny, pas barkowy)

Sposoby ugniatania:

1) **Zwykłe ugniatanie jednorącz** (rys. 6).

Ręka obejmuje ściśle mięsień i stara się

go oddzielić od kości. Po oddzieleniu mięśnia od kości, wykonuje się półokrężne wyciskające ruchy. Przy tych ruchach kciuk podąża jakby na spotkanie z resztą palców ręki. Przez cały czas tego ruchu wyciskowego mięsień powinien być oddalony od kości. Potem następuje przejście na dalszy odcinek masowanego mięśnia, podczas którego uchwyt słabnie i ruch rozpoczyna się od nowa. Podczas



Ryc. 12.

tego przejścia ręka masażysty zewnętrzną stroną dłoni wykonuje wsteczny ruch uciskowy, uwydatniony na rys. 6.

2) **Zwykłe ugniatanie oburącz** (rys. 7, 8, 9, 10):

Sposób ten stosuje się przede wszystkim podczas masażu kończyn górnych i dolnych. Całą powierzchnią dłoni i palcami obu rąk obejmuje się mięsień, oddala się go od kości i wykonuje się dosercowo wyciskowo-postępowe ruchy, przy czym kciuki obu rąk znajdują się nad masowanym mięśniem i są do siebie równoległe

3) **Okrężne ugniatanie** (rys. 11):

Ręce masażysty są układane poprzecznie w stosunku do mięśnia masowanego. Ręce wykonują ruch w kierunku dosercowym — oddalający mięsień od kości, wyciskowy i postępowy.

4) **Ugniatanie palcami:**

Ułożenie palców jak na rys. 12.

Kciuk i II, III, IV palce obchwytują mięsień (nie duży), i wykonują ruchy podobne do ruchów podczas poprzednich ugniatań. Sposób ten stosuje się przede wszystkim podczas masażu długich, a nie grubych mięśni (ścięgno Achillesa, mięśnie przedramienia).

5) **Wałkowanie** (rys. 13) jest też jednym ze sposobów ugniatania. Dłonie masażysty obchwytują mięsień i posuwają się szybko w przeciwnym do siebie kierunku, wałkując mięsień.

Ugniatanie stosuje się podczas masażu



Ryc. 13.

przez bieliznę, wyjąwszy wałkowania, które może być stosowane i podczas masażu na gołe ciało

Stanisław Petkiewicz.

VENI, VIDI I... PRAWIE VICI!

Wyprawa piłkarzy polskich do Szwajcarii skończyła się, wobec uzyskanego wyniku 3 : 3, połowicznym sukcesem formalnym, ale **całkowitym sukcesem faktycznym,** jeśli się zważy, iż według przebiegu gry powinniśmy byli przegrać. Przegranej, mówmy to szczerze, spodziewano się przecież zarówno w kraju, jak i w sferach piłkarskich zagranicy; wczesny początek sezonu u nas, pełnia rozgrywek w Szwajcarii — różnice kondycyjne — lutowe lanie naszej drużyny we Francji i **remis Szwajcarii z Niemcami na obcym boisku** — małoż to było powodów do pesymizmu?

Jednej tylko rzeczy nie uwzględnili prorocy piłkarscy, a właściwie całego szeregu czynników. Najważniejszym z nich był przysłowiowy nie tylko już łut, ale chyba kilogram szczęścia, dzięki któremu jeszcze na 4 minuty przed końcem Polacy mieli, zdawać by się mogło, wygraną w kieszeni. Wygrana nasza byłaby jednak rażącą niesprawiedliwością; łaskawy los, uśmiechający się do Polaków przez cały ciąg zawodów, musiał być też sprawiedliwy, rozstrzygając w ostatniej prawie chwili ostateczny wynik ku ogólnemu zadowoleniu. Cieszyli się Szwajcarzy, że nie przegrali spotkania, na co się mocno zanosiło — radowali się Polacy z uzyskanego wyniku, triumfowali organizatorzy, zadowoleni z sukcesu kasowego. Nawet w pogodnej Helwecji, krainie stałego dobrobytu, mieć w kasie około 60 tysięcy franków brutto zamiast spodziewanych 30—35 tysięcy nie jest do pogardzenia.

Piszę o łaskawości losu, której w gruncie rzeczy spodziewaliśmy się częściowo. Wiadomą jest rzeczą, że sportowcy wogóle, a piłkarze chyba w szczególności są przesadni, a w związku z tym jakąż ufność we własne siły musiał wzbudzać cały szereg znaków, nie tyle na niebie, co na ziemi, zapowiadających pełny sukces.

Więc najpierw data rozgrywki — powszechnie za pechową uznawana **trzynastka,** cieszy się wśród piłkarzy mirem niebywałym — a graliśmy przecież 13-go marca! A w dalszej kolejności wypadków nie zbrakło też i innych zwiastunów szczęścia.

Cała ekspedycja zasiada do obiadu w wagonie restauracyjnym pociągu, zmierzającego z Berlina do Zurychu. Szczęki pracowicie przeżuwają pokarm, oczy wszystkich zwrócone na drzwi, przez które wkroczyć ma dalszy ciąg obiadu. Młode żołądki, lekko zaledwie zapełnione ersatzowym śniadaniem w Berlinie, niecierpliwie wyczekują całkowitego zaspokojenia głodu. Obsługa zbiera filiżanki po zupie, przygotowuje talerze do mięsa. Nagle — brzęk, hałas — cała sterta talerzy została upuszczona na podłogę; zbiło się ich akurat **trzynaście.** A więc znów trzynastka, a do tego zbite naczynia! Glück auf!! Na szczęście!

Tłok w pociągu nieopisany, słońce przygrzewa, kurz wciska się do nosa i gardła, drażniąc drogi oddechowe. Trzeba czymś przepłukać gardło — wędrują więc do przedziałów trzeciej i pierwszej klasy, zajętych przez naszą drużynę prawem posiadaczy biletów drugiej klasy, butelki lemoniady i znakomitego „apfelsaftu". Zawartość butelek została wysączona w okamgnieniu, flaszki ustawiono rzędem na podłodze, aby nie przeszkadzały w zbożnej czynności gry w bridża. Jedno chybotnięcie wagonu, drobna strata równowagi i brzęk szkła — butelka stłuczona przez samego prezesa i wodza ekspedycji. Na szczęście!!

Granica Szwajcarska — Schafhausen. Na peronie spore grono osób, dowodzone przez 150-kilową (na oko) „ofiarę wojny" (określenie Góry) płci męskiej. Chwila wyczekiwania, po której młodzian ten wydał z siebie rozpaczliwą serię okrzyków, zagłuszających gwizdy parowozów i nawoływania służby kolejowej, okrzyków, zgrubsza przypominających w brzmieniu jakieś słowo „kaluza". Okazało się, że miało to oznaczać wezwanie p. Kałuży; nazwisk p. płk. Glabisza i inż. Przeworskiego, jako zbyt skompikowanych, nie ryzykowano wymawiać.

Po wyjaśnieniu sytuacji, ekspedycja otrzymała **piękny bukiet białego bzu i amarantowych goździków,** poza tym wszyscy gracze odznaki miejscowego F. C. Schafhausen, a pewne osoby z kierownictwa ponadto długi, bardzo długi uścisk rączki i przeciągłe spojrzenie dorodnej członkini witającej nas delegacji. Trudno, nie każdy ma szczęście.

Krótko powitana na dworcu zuryskim, drużyna nasza została przewieziona luksusowym autokarem do hotelu, rozlokowana w bardzo przyjemnych pokojach. Kierownictwo odbyło



Reprezentacja Polski.



Madejski broni.

jeszcze krótkie „cercle" w gronie gospodarzy, którzy stawili się bardzo licznie z sekretarzem F. I. F. A. dr. Schrickerem, oraz głównymi officielami Związku Szwajcarskiego na czele.

Następny dzień sobotni minął szybko i jak w bajce. Krótki trening kondycyjny na boisku Grasshopers, obiad i przemiła wycieczka autokarem do Rapperswilu, gdzie na każdym kroku dostrzega się **wzruszające dowody serdecznego stosunku Szwajcarii do rozdartej ongiś Polski.** Orzeł Biały nad wrotami zamkowymi, godła polskie w podwórcu, kapliczka z wizerunkiem Matki Boskiej Częstochowskiej, gdzie spoczywało serce Kościuszki i wreszcie Orzeł na cokole w kształcie obelisku, noszącego na każdej z bocznych powierzchni rozpaczliwe wezwanie uciśnionych Polaków do sprawiedliwości dziejowej. Wrażenie niezapomniane.

Po krótkim podwieczorku, wydanym w Rapperswilu przez przedstawiciela naszego Poselstwa, ruszyliśmy w dalszą drogę.

Podczas całego pobytu w Szwajcarii, uderzała nas **gościnność wręcz żenująca.** Chwilami miałem wrażenie, że znajduję się w gościnie wschodnio-rosyjskiego plemienia Sartów, którzy mieli zwyczaj obdarowywać gości tym wszystkim, co się im podobało. Dość, że w czasie trwania kolacji p. płk. Glabisz zainteresował się gatunkiem wina, jakie podano do stołu i pochwalił cygara — wystarczyło to, aby po powrocie do hotelu każdy z obecnych na przyjęciu Polaków znalazł w swoim pokoju po dwie flaszki wina szwajcarskiego i po pudełku cygar.

O przebiegu spotkania pisać nie zamierzam — znają go już Czytelnicy z wielu opisów, może zdążyli go już nawet zapomnieć, pochłonięci bieżącymi sensacjami sportowymi i politycznymi. Pragnę wspomnieć jedynie o **wzruszającym geście robotnicy miejscowej, Polki,** która osiadła w Szwajcarii od lat kilkunastu, z trudem już dobierając słów polskich, obdarzyła wszystkich naszych graczy papierosami, ofiarując każdemu całe pudełko. Trudno wątpić w serdeczność tego odruchu — nie sposób nie stwierdzić, że odruch ten kosztował ofiarodawczynię stosunkowo dość wiele, nawet przy uwzględnieniu wysokiego poziomu skali życiowej w Szwajcarii. Tym serdeczniej wiwatowali nasi chłopcy na cześć tej skromnej rodaczki, która jeszcze przy odjeździe autokaru po skończonych zawodach, długo powiewała chusteczką za tymi, którzy jej Polskę na dalekiej obczyźnie przypomnieli.

Bankiet odbył się w nadzwyczaj serdecznym nastroju. Uwydatniło się to we wszystkich przemówieniach, z których jednak sensację największą wzbudziła mowa płk. Glabisza. Wódz piłkarzy polskich zaskoczył audytorium mistrzowsko wypowiedzianym speach'em w języku niemieckim, ale powszechną sensację wzbudził, zwracając się do sędziego zawodów, p. Barlassiny, w jego języku rodowitym, najczystszej włoszczyźnie. Jeśli zestawić z jednej strony fakt, że poprzedniego wieczora przemawiano w języku francuskim i że na 18 osób naszej ekspedycji aż 14 władało językiem niemieckim, a z drugiej strony wątpliwości Szwajcarów, co do sposobu porozumiewania się z nieznanymi przybyszami z dalekiej Polski, specyficznego zabarwienia nabiera tajemnica, zdradzona mi na ucho przez jednego z oficielów miejscowych, że na wszelki wypadek wynaleziono członka jakiejś organizacji sportowej, który od biedy potrafi się rozmówić... po rosyjsku.

Cóż można dodać do tych migawek z potrzeby szwajcarskiej. To chyba jeszcze, że opiekowano się nami na każdym kroku, okazując wszędzie gościnność i serdeczność tak niebywałą, że poważnego zastanowienia i przygotowania wymagać będzie rewanż w roku przyszłym. Celował w tym p. Gassman, sekretarz i spiritus movens Związku Szwajcarskiego, oraz p. Nievergelt, przedstawiciel okręgu zuryskiego. Wspomniany p. Nievergelt, zarazem prezes związku jodlerów (i taki istnieje), usłyszał przypadkiem, że dwaj członkowie ekspedycji polskiej interesują się płytami. Ofiarował nazajutrz obu gościom po jednej płycie własnego nagrania — czyż taka troskliwość, pamięć i uwaga nie są doprawdy rozczulające?

Zawody ze Szwajcarią mamy już poza sobą, przed nami **spotkanie z Jugosławią,** które zadecyduje, czy w czerwcu weźmiemy udział w rozgrywkach o Mistrzostwo Świata. Pewnym jest, że wynik z 13.III. sporo strachu napędził naszym najbliższym przeciwnikom; na szczęście nie ulega najmniejszej wątpliwości, że sukces nie uderzył do głowy ani naszym graczom, ani Zarządowi P. Z. P. N. i przygotowania do zawodów w Beogradzie idą na całą parę. Wypada na zakończenie mieć jedynie nadzieję, że powrót naszej drużyny z Beogradu będzie stał pod znakiem równej beztroski i zadowolenia zarówno z wyniku, jak i pozostawionego wrażenia oraz najzupełniejszej harmonii, co i jazda Zurich — Warszawa w poniedziałek, 14 marca. Obyż tak się stało!

M. F.

ZMIERZCH BIEGU ZJAZDOWEGO

W każdym rozwoju tkwią elementy upadku. Twierdzenie to okazało się zupełnie słuszne, jeżeli chodzi o bieg zjazdowy. Podzielony za dawnych „angielskich" czasów na dwa względnie krótkie odcinki, stopił się on później w jedną wielką trasę, a ta z kolei zaczęła rosnąć i stawać się coraz bardziej stroma. Obecnie trasa międzynarodowego biegu zjazdowego ma przeciętnie **800 do 1500 m różnicy wzniesień,** podczas gdy zgodnie z propozycją Arnolda Lunna, „Ojca Biegów Zjazdowych", pochyłość jej w $^2/_3$ winna być nie mniejsza niż 30 stopni.

Równocześnie z długością rosły **szybkości** zjazdu, uwarunkowane postępem techniki narciarskiej, zdobywaniem się na coraz bardziej brawurową jazdę dla pobicia wygórowanych rekordów oraz co raz to większą i ostrzejszą konkurencję między-



Trasa pierwszego „slalomu olbrzymiego" w Marmolata.

narodową. Obecnie przeciętna szybkość zawodnika na trasie biegu zjazdowego waha się pomiędzy 50 a 80 km/godz.

Ale stały postęp natknął się w drodze na przeszkodę, a przeszkodą tą była przyroda gór. Niezawsze bowiem śnieg bywa puszysty, a dnie słoneczne, jak w prospektach propagandowych; zdarzają się w górach i dnie chmurne, bywają odwilże i mrozy, a i popularne trasy pokrywają się nieraz złośliwym szkliwem lodoszreni. I niewiadomo czy to pech czy gniew przyrody, lecz jakoś ostatnimi czasy weszło niemal w zwyczaj, że właśnie podczas międzynarodowych biegów zjazdowych warunki śnieżne bywają jak najgorsze. Już w czasie olimpiady zimowej w Garmisch-Partenkirchen niebezpieczeństwo zjazdu i wypadki zawodników wywołały nieprzyjemne echo. Ale tegoroczny Tydzień Sportów Zimowych w tej miejscowości pobił rekord. **11 zawodników znalazło się w szpitalu,** zaś jeden z nich, mistrz Włoch Giacinto Sertorelli, zmarł skutkiem obrażeń.

Wtedy to właśnie prezes Ski Club of Great Britain, Arnold Lunn, przypomniał sobie dawne czasy walki o uznanie konkurencyj zjazdowych na forum F.I.S. i napisał złośliwy list otwarty do majora Oestgaarda, że to niby skocznię w Planicy to panowie potępili, choć nic się na niej nikomu nie stało, a w sprawie bezpieczeństwa biegów zjazdowych, która stanowczo wymaga rewizji, nikt nigdy nie zabrał głosu — a niech się zabijają, cholery jedne!... Zaproponował on stworzenie **specjalnej komisji, która by badała i zatwierdzała międzynarodowe trasy zjazdowe,** oraz podał szereg warunków, które trasy te powinny spełniać — np. nie mogłaby taka trasa przebiegać od drzewa, skały, czy innej trwałej przeszkody terenowej w odległości mniejszej od 10 metrów. Wniosek ten przekazał kongres w Helsinkach do rozpatrzenia komisji technicznej i należy spodziewać się, że w roku przyszłym wejdzie on w życie.

Tymczasem jednak przyszły mistrzostwa zjazdowe świata w Engelbergu. A i tu przyroda spłatała psikusa — lód był prima. Najgorzej obeszła się ona z Japończykiem, ale i Christl Cranz nie zupełnie się powiodło — miała przykry upadek... Oestgaard przyznał rację Lunnowi. Lecz równocześnie zwrócono się ku wyśmiewanemu dawniej pomysłowi włoskiemu, który ostatnio zaczął zdobywać sobie coraz większą popularność — był to tak zwany **„slalom olbrzymi"** (Slalom gigante). Konkurencja ta stanowi **zespolenie biegu zjazdowego ze slalomem.** Powstał projekt zastąpienia dawniejszej kombinacji alpejskiej tą nową formą zawodów.

Twórcą slalomów olbrzymich jest dr Gunther Langes z Bolzano. Pierwszy taki slalom wytyczono w roku 1934 na Marmolata. Od tego czasu odbywają się one tam regularnie, a obecnie również w Szwajcarii: w St. Moritz, Pontresinie i Davos powstały trasy slalomów olbrzymich, a niebawem i Engadin będzie mógł poszczycić się taką trasą. Także w Dammkar, w Niemczech, organizuje się podobne zawody, które cieszą się **wielkim powodzeniem.**

Trasa slalomu olbrzymiego długością dorównuje trasie zwykłego biegu zjazdowego, posiada jednak znaczną ilość bramek wymagających od zawodnika dużej zwrotności. Różni się wszakże od zwykłego slalomu tym, że odległość między poszczególnymi bramkami jest znacznie większa, tak, że zjazd odbywa się z większą chyżością, nadto zaś jest o wiele płynniejszy. Poza tym na trasie slalomu olbrzymiego występują odcinki zupełnie pozbawione bramek, które pozwalają na rozwinięcie dużej szybkości i wykazanie się opanowaniem długich przejazdów prostych o dużej pochyłości. Slalom olbrzymi prowadzi naturalną drogą zjazdu przez teren urozmaicony, stromy i trudny, a w dolnej części przewidziany jest, tak charakterystyczny dla zjazdów alpejskich, teren falisty, na którym nie ustawia się bramek.

Z jednej strony stanowi zatem nowy ten rodzaj zawodów **bardzo wszechstronną próbę sprawności narciarskiej,** wyklucza brzydką nieopanowaną jazdę, jaką widuje się nieraz podczas biegów zjazdowych oraz stawia wysokie wymagania stylowi zawodnika. Z drugiej — natomiast nie ma tam niebezpiecznego dla życia przerostu szybkości.

Slalom olbrzymi przechodzi na razie jeszcze okres próby, ale rosnąca jego popularność, oraz coraz to poważniejsze zastrzeżenie, jakie budzi bezpieczeństwo nowoczesnych biegów zjazdowych, zdają się wskazywać, że niedaleka już jest przyszłość, gdy podział na dwie konkurencje alpejskie przestanie istnieć...

Też rodzaj Anschlussu.

W. A. Firsoff.



OŚRODEK NARCIARSKI W WYGODZIE.

Od dawna już słysząc o Wygodzie, jako o miejscowości rajem będącej dla narciarzy kresowych i przyrównywanej poetycznie do Karpat w miniaturze, postanowiłem się tam wybrać i stwierdzić „namacalnie", czy te wygórowane pochwały nie mijają się z prawdą. Przyznam się w skrytości ducha, że miałem co do tego Eldorado troszeczkę zastrzeżeń, a początkowe przeżycia potwierdziły moje stanowisko. Wyjechawszy z Brześcia po południu w stronę Baranowicz tutejszą lux-torpedą (skład półtowarowy, półosobowy) przybyłem szczęśliwie na miejsce wieczorem.

W Baranowiczach okazało się, że do miejsca szczęśliwości tak łatwo nie można się dostać — pociąg odchodził dopiero następnego ranka. Po tej lux-torpedzie dobiło mnie to ostatecznie i zacząłem żałować, iż pokusiłem się na tego rodzaju eskapadę. Ale chciałeś — to masz... Wytrzymałem dzielnie te 10 godzin i wyruszyłem dalej, czując się trochę jak nowicjusz po intensywnym treningu kroków fińskich. Gdzieś o godz. 10 rano byłem u celu. Widok jaki rozpostarł się przed moimi oczami przeszedł wszelkie oczekiwania. Gdzie są te Karpaty? — zapytałem w duchu, brnąc po śniegu z deskami i walizką. Odpowiedź otrzymałem w chwilę po wdrapaniu się na pobliską górkę, gdy miałem przed sobą całą okolice jak na dłoni. Mieniące się srebrzyste okoliczne wierzchołki wzgórz tworzyły piękną panoramę, sprawiając złudzenie zaczarowanej krainy odciętej od świata. Już w lepszym nastroju, po zakwaterowaniu w schronisku Straży Przedniej, udałem się w teren, chcąc zobaczyć grupę kursantów, przybyłych z różnych zakątków Polski na 3-tygodniowy kurs instruktorski narciarstwa nizinnego, zorganizowany przez Okręgowy Urząd WF i PW DOK IX i ćwiczących gorliwie pod opieką znanego już z Zakopanego trenera fińskiego p. Ilmari Vartiainena, kmdta kursu por. Bidasa oraz kadry.

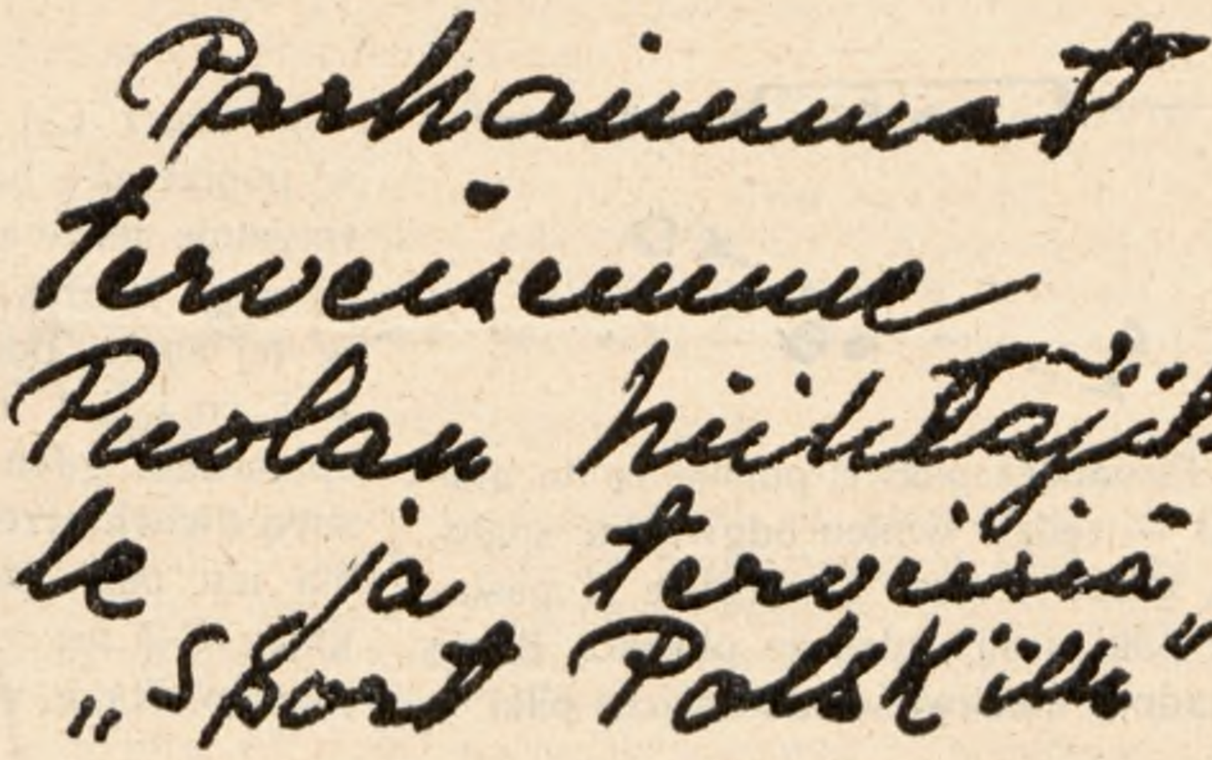
Pobliskie kotły roiły się od czarnych, wysmarowanych kremami, roześmianych narciarzy, którzy z zapałem zjeżdżali zakosami, łukami i kristianiami. Iak dużo zyskali przez 2 tygodnie nauki, świadczy pewność z jaką trzymają się na deskach. Minęły czasy, kiedy to padali raz po raz w śnieg, pobudzając do śmiechu towarzyszy, za chwilę znajdujących się w tej samej sytuacji. Tuzin dni pod błękitnym niebem bez chmurki, pod palącym słońcem, na puszystym śniegu sprawił, że nie ma wśród nich takiego, który by nie umiał kristianii śmigowej, czy nożycowej.

Zjeżdżamy w dół do tzw. ujeżdżalni, gdzie Fin rozpoczyna prowadzenie kroków. Co chwila słychać komende: „eins, zwei... psierwa, psierwa", „kolano niszej", „elastisch", wykonywaną sumiennie przez ćwiczących. Na zakończenie spacerek pięcio-sześcio- czy dziesięcio-kilometrowy w okolice — a potem obiad.

Nie ma tak smacznego obiadu jak posiłek po zmęczeniu na zdrowym, świeżym powietrzu. Podadzą kaszę — dobra kasza, dadzą kartoflankę — świetna kartoflanka, przyniosą ziemniaki — bajeczne ziemniaki. Wszystko dobre, wspaniałe. Na pewno skąpi żywiciele gromad narciarskich robią na nich majątek, dając jeść dużo, lecz nie treściwie — nie wytykając palcem, jak to miało miejsce na wyżej omawianym kursie.

Po obiedzie chwila przerwy, odpoczynek, omawianie wrażeń ubiegłego dnia, snucie projektów na przyszłość itp. W tym czasie następuje koleżeńskie zbliżenie, utrwala się nić sympatii itp. historie. Potem wykład teoretyczny w ciągu godziny, kolacja, śpiewy, gry towarzyskie, czy też rewia organizowana codziennie przez kursantów na aktualne tematy i w końcu... światła pogaszone, odpoczynek do dnia następnego. I tak dzień po dniu schodzi w humorze, pracy i śpiewie, sprawiając wrażenie jednego dnia radości.

Przypatrując się z boku życiu na kursie, doszedłem do wniosku, że jednak pomysł organizowania kursów narciarstwa nizinnego na takim odludziu nie jest znów tak bezcelowy, jak to niektórzy uważają, ma on swoją rację i to dość poważną, a mianowicie: pozwala na całkowitą opiekę wychowawców, chroni od pokus miasteczkowych, a co za tym idzie, pozwala chociażby z samych nudów na oddanie się zajęciom z całą gorliwością. Efekty tej pracy były. Mam nadzieję, że wszyscy uczestnicy kursu poprowadzą na swoim terenie zajęcia z całkowitym uświadomieniem sobie ogromu odpowiedzialności, jaka ciąży na nich



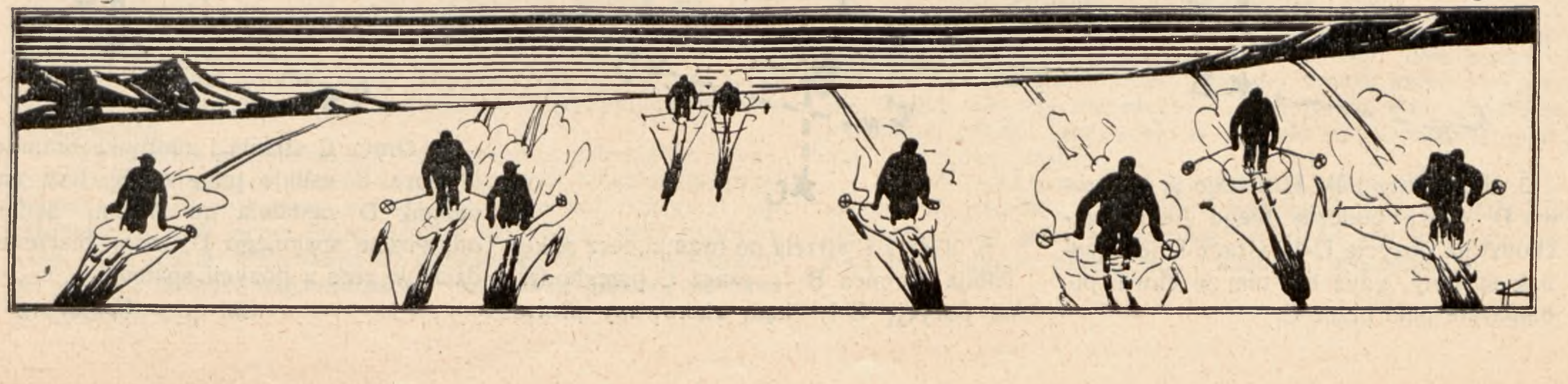
Autograf trenera Vartiainena dla „Sportu Polskiego".

z tytułu instruktorstwa, i przyczynią się walnie do propagandy narciarstwa nizinnego.

W rozmowie z trenerem fińskim p. Vartiainenem zapoznałem się z jego opinią co do uczestników kursu. Twierdzi on, iż element przebywający na szkoleniu jest bardzo zdolny, jednak pewne zgrzyty i zatrzymania w pracy powoduje zbyt duża rozpiętość wykształcenia, jak również inteligencji. Poza tym był b. zadowolony z całości, rokując dużą przyszłość świeżo wypuszczonym instruktorom i przodownikom, jako nauczycielom narciarstwa nizinnego.

Kończąc muszę stwierdzić, że Ośrodek Narciarski w Wygodzie spełnia swoją misję b. dobrze i przyczynia się w dużym stopniu do rozpowszechniania narciarstwa nizinnego na całych kresach, wypuszczając rok rocznie ponad 50 przeszkolonych narciarskich instruktorów czy przodowników.

Tadeusz Dąbrowski.



POZNAJMY PRZEPISY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

Pełnię sezonu piłkarskiego dzielą od nas nieliczne już tygodnie. Za kilkanaście dni zapełnią się trybuny stadionów niezliczonym mrowiem ludzkim, żądnym dreszczyka emocji, stale towarzyszącego zmaganiu drużyn piłkarskich o punkty, o prymat w Lidze Państwowej, Lidze Okręgowej, klasie A i niższych. Znów zacietrzewieni kibice będą spierać się pomiędzy sobą, czy należał się wolny czy karny, czy był aut lub róg, czy gracz był spalony...

Iluż znajdzie się wśród widzów takich ludzi, którzy naprawdę, nie tylko „z widzenia" znają przepisy gry w piłkę nożną, takich, co bez zastrzeżeń, autorytatywnie mogą stwierdzić na podstawie przepisów, że sytuacja winna być oceniona właśnie tak, a nie inaczej? — Nie wielu.

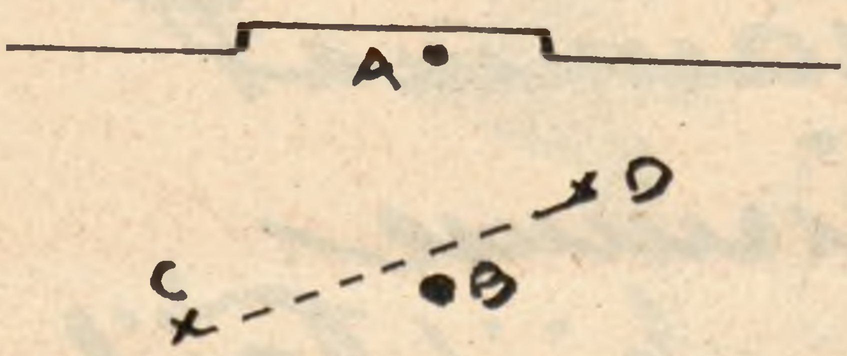
Redakcja „Sportu Polskiego" dowiaduje się, że już w najbliższym czasie ukazać się ma z inicjatywy Wydziału Spraw Sędziowskich P.Z.P.N. broszura, która w formie nadzwyczaj przystępnie ułożonych pytań i odpowiedzi dla kandydatów sędziowskich, wprowadza każdego czytelnika w labirynt przepisów piłkarskich w zastosowaniu do najrozmaitszych możliwości, powstających na boisku. Będzie to tłomaczenie z 6-go, ostatniego wydania książki, która pod tytułem „L'Arbitre" rozeszła się we Francji i Belgii w rekordowej ilości blisko 25.000 egzemplarzy, a więc jak widać umiała zainteresować nie tylko sędziów, lecz i szerszą publiczność.

Spodziewamy się, że i w Polsce to wydawnictwo odniesie nie mniejszy sukces — nie braknie nam przecież zwolenników piłki nożnej, a znacznie przyjemniej jest wiedzieć co się dzieje na boisku.

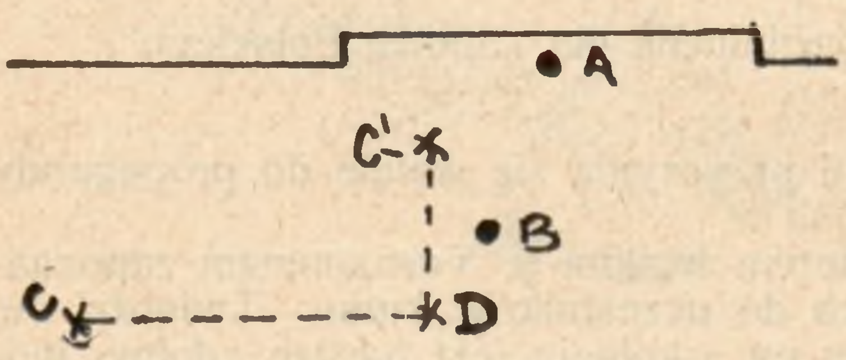
Z zamierzonego wydawnictwa zamieszczamy poniżej, w trosce o naszych Czytelników i pod hasłem „poznajmy przepisy", kilkadziesiąt wykresów, wyjaśniających stosowanie najwięcej dyskusji wywołującego przepisu o spalonym.

WYKRESY
ilustrujące przepisy postanowień, dotyczących spalonego.

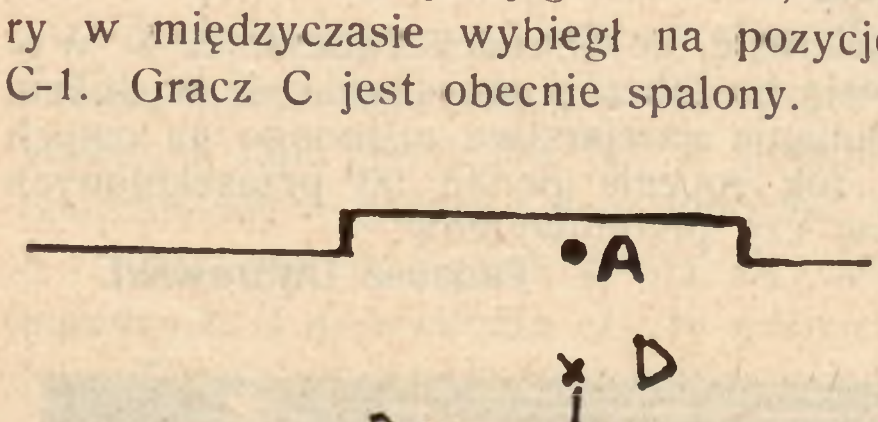
UWAGA:
o — gracze drużyny broniącej,
x — gracze drużyny atakującej.



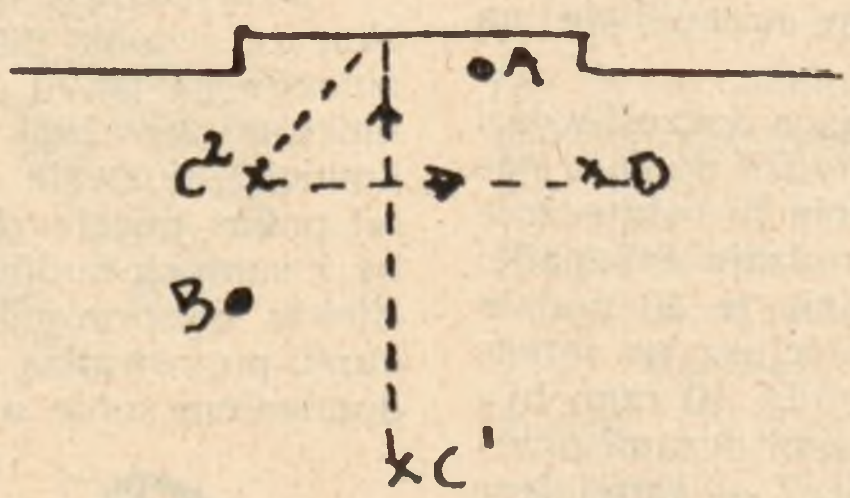
1. Posiadacz piłki C podaje ją do gracza D — sędzia winien odgwizdać spalonego, zanim jeszcze D wejdzie w posiadanie piłki, jeśli sądzi, że obrońca B nie ma żadnej możliwości dotknięcia piłki.



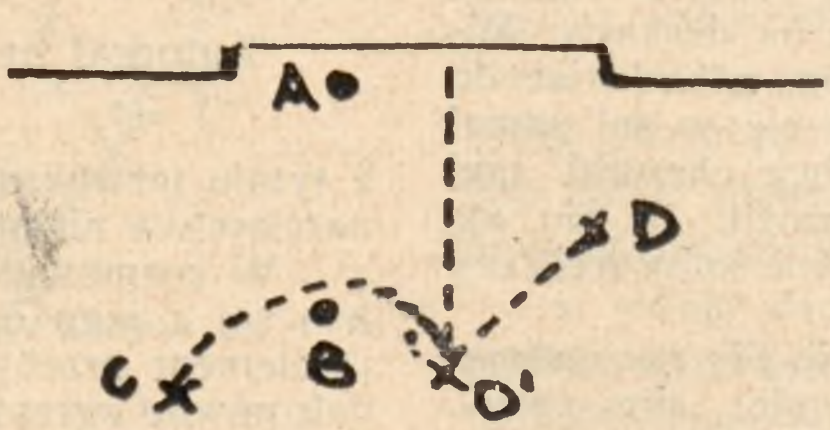
2. Gracz C podaje piłkę graczowi D — ten jednak, skrępowany w akcji przez obrońcę B, zwraca piłkę graczowi C, który w międzyczasie wybiegł na pozycję C-1. Gracz C jest obecnie spalony.



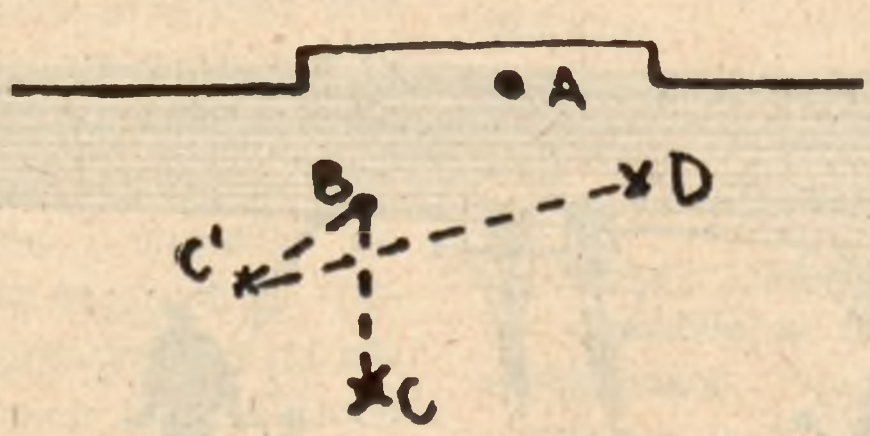
3. Posiadacz piłki C podaje ją graczowi D, który podczas biegu piłki przechodzi na pozycję D-1. Gracz D jest jednak spalony, gdyż był nim w chwili podania mu piłki przez C.



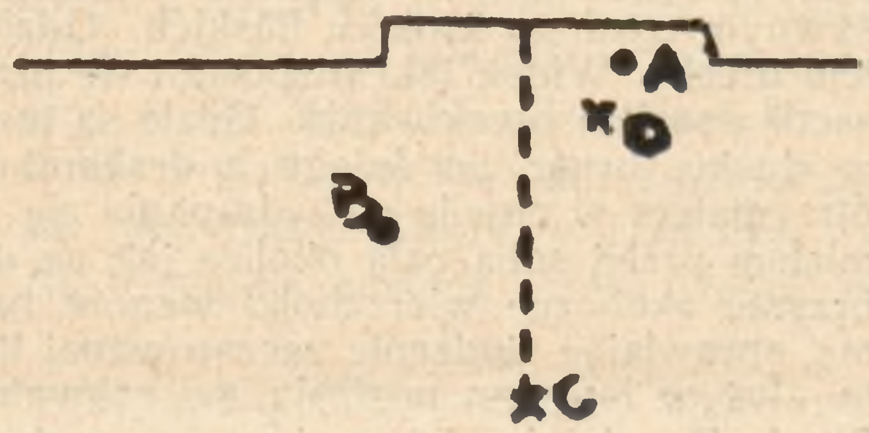
4. Gracz C-1 w wyniku akcji strzela w poprzeczkę bramki — odbitą piłkę otrzymuje tenże gracz już na pozycji C-2 i podaje ją graczowi D, znajdującemu się w tej samej odległości od linii bramkowej, co i C-2. Sędzia winien odgwizdać spalonego, gdyż gracz D nie miał przed sobą dwóch przeciwników w chwili podania mu piłki, jak również dla tego, że gracz C-2 nie był bliżej linii bramkowej przeciwnika w chwili podawania piłki.



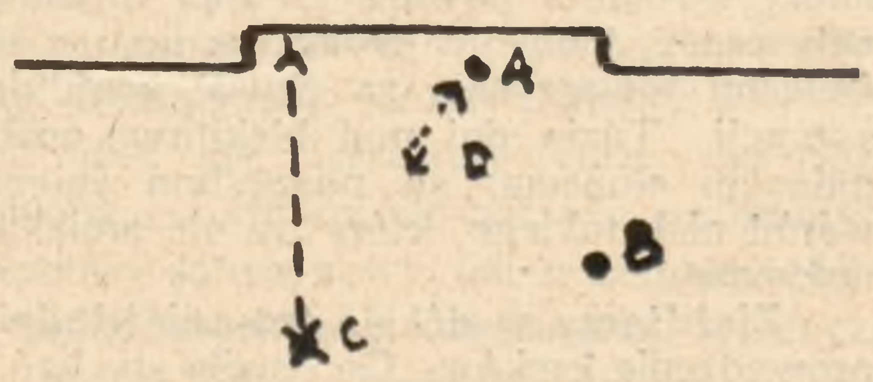
5. Gracz C oddaje lekki strzał na bramkę, lecz piłka zostaje zawrócona przez silny wiatr. W czasie biegu piłki gracz D przechodzi na pozycję D-1 i strzela, uzyskując bramkę. Bramki tej jednak uznać nie należy, gdyż gracz D był spalonym w chwili podania-strzału gracza C. —



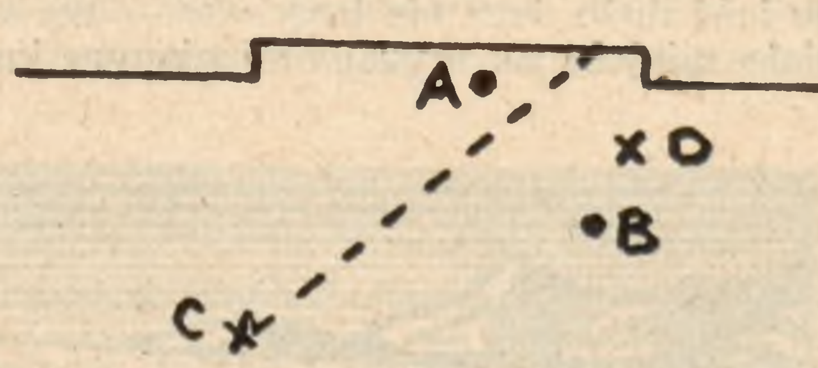
6. Gracz C strzela do bramki, lecz piłkę odbija obrońca B — gracz C przechodzi na pozycję C-1, skąd, atakowany przez obrońcę, oddaje piłkę swemu partnerowi D. — Sędzia odgwiżdże spalony gracza D, gdyż gracz ten, w chwili podawania mu piłki, stał na równej wysokości z obrońcą B, nie miał więc przed sobą dwóch przeciwników.



7. Gracz C strzela i zdobywa bramkę, gdyż bramkarz A nie dojrzał piłki, zasłonięty przez gracza D. — Sędzia bramki nie uzna, gdyż gracz D był spalony i brał udział w grze, uniemożliwiając bramkarzowi wkroczenie w akcję.

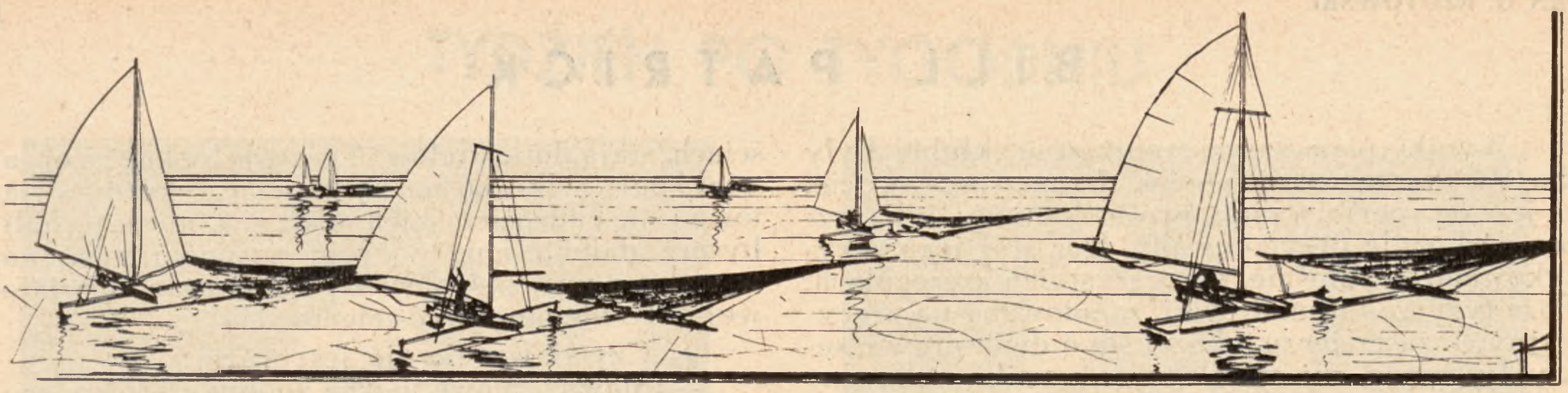


8. Gracz C strzela i zdobywa bramkę, podczas gdy jego partner D biegnie do bramkarza. Jeśli sędzia uzna, że D zasłaniał bramkarzowi pole widzenia, winien odgwizdać spalonego i bramki nie uznawać.



9. Gracz C strzela i zdobywa bramkę, obrońca B usiłuje piłkę odbić, lecz napastnik D zastawia go ciałem. Sędzia odgwiżdże spalonego D, który bierze udział w grze z pozycji spalonej.

(C. d. n.)



POLACY NA WĘGIERSKIM TLE

Sznur samochodów, tłumy u kas i wejść, widownia falująca 11 tysiącami głów. Wiosenne słońce, nastrój radosnego podniecenia — oto pierwsze wrażenie z wyjątkowo wczesnej inauguracji sezonu piłkarskiego.

A potem? — **Rozczarowanie, niesmak, obawa i żal.**

Szkoda, wszak mogło być lepiej! Była to przecież wyjątkowa okazja rozanimowania widowni, zwerbowania jej dla piłki nożnej, rozochocenia na przyszłość. Przecież wśród tysięcy, które piegrzymowały do stadionu WP znalazł się wielki odsetek przybyłych z różnych stron Polski. Wszak oni najbardziej radowali się myślą ujrzenia słynnego teamu Polski, podziwiania sławnych Wilimowskich, Wodarzów, Piontków, Szczepaniaków! Z meczu tego chcieli zaczerpnąć otuchy i wiary w potęgę polskiego futbolu!

Zamiast triumfu stali się świadkami **nieudolnych zmagań,** jakichś dzikich na wpół zrywów, którym na szczęście patronowała dobrotliwa gwiazda.

Rozczarowanie było silne i bolesne. Na tle doskonałych Węgrów w dwójnasób występowały własne wady i braki. Były okresy upokarzające i żałosne, nie wymaże ich z pamięci dar losu — remisowy wynik 2:2.

Na pocieszenie pozostaje tylko — wczesna pora roku, a stąd rozmaite niedociągnięcia, które zniknąć muszą w miarę postępów wiosennych dni.

•

Gdyby forma wykazana w niedzielę przez reprezentacyjnych piłkarzy miała posłużyć za podstawę do oceny przyszłych szans i widoków, horoskopy nie były by zbyt ponętne. Polska reprezentacja, która wystąpiła w ciągu 90 minut w sile 13-stu chłopa, **niczym nie przypominała zwycięskiego zespołu z jesieni.**

Nie był to w ogóle zespół, lecz zlepek luźnych jednostek, usiłujących wzajemnie się zrozumieć i razem coś przedsięwziąć. Zamiary były szczere, ale nie starczyło środków.

Nadaremnie szarpał się Piontek, chcąc zapałem swym przełamać ogólny bezwład. Daremne były wysiłki Szczepaniaka i Gałeckiego, by natchnąć towarzyszy do twórczej współpracy.

Poruszano się może nienajgorzej, jednak nie tak dobrze jak doskonały przeciwnik. Był on szybszy, zwrotniejszy, skuteczniejszy w każdym podskoku czy szpurcie. Był twardy, nieustępliwy, zdecydowany i konsekwentny.

Precyzyjna ta machina paraliżowała każdy zryw, każdą próbę, rozbijała bezlitośnie każdy odruch. A jednak...

A jednak nie mogła zwyciężyć!

•

Jak się stało, że drużyna wyraźnie słabsza, wyraźnie gorsza i mniej umiejąca mogła w końcu wyjść „na równo"?

Trochę było w tym szczęścia, trochę przypadku a niemało i **zawadiackiej werwy.**

Polacy, zdawało by się zgnieceni w pierwszej pół godzinie, zaczęli w miarę upływu czasu dawać coraz silniejsze oznaki życia. Odezwały się nagle jakieś **niespożyte witalne siły,** które pozwoliły przy końcu hasać tak, jak gdyby nigdy nie było dramatycznego początku!

Było wciąż jeszcze wiele improwizacji, jednak niemniej groźnej, niż skoordynowana współpraca precyzyjnych piłkarzy węgierskich.

Ta właśnie nieobliczalność, to nagłe budzenie się do czynu, było najgroźniejszym atutem w ręku na wpół powalonego przeciwnika. Gryzł on i rzucał się, szarpał i wyrywał, odkrywał najdrobniejszą lukę, przez którą mógłby wpakować swój zabójczy cios. Ten pęd do utrzymania się za wszelką cenę na powierzchni jest też bodajże **najcenniejszym nabytkiem piłkarzy naszych z ostatnich dwu lat.**

Wyzwolili się oni z psychozy zrezygnowanego niewolnika, wyzbyli się kompleksu absolutnej niższości, **wierzą,** ba, — są zadufani w swe siły i dzięki temu biją lepszych, bardziej wykształconych.

•

Na tego rodzaju fundamencie nie można naturalnie budować przyszłości. Uspokaja nas jednak świadomość, że obok pierwiastków emocjonalnych istnieją jeszcze bardziej realne i rzetelne walory. Wiemy, że gracze z Białym Orłem w herbie umieją znacznie więcej, niż to, czym zaprodukowali się w niedzielę.

•

Mimo wyniku 2:2 nie było się czym cieszyć! Atak, ten słynny atak, który zmiażdżył dosłownie defensywę Jugosłowian, który zmusił do kapitulacji nawet słynną obronę szwajcarską, tym razem grał bez wyrazu.

W obliczu szybkich Węgrów stracił swą precyzję, zatracił zdolność rozwijania skoordynowanych akcji. Nagłe zrywy opierały się na jednym, co najwyżej dwu zawodnikach. Nie wiele widziało się z wielkiej indywidualności Wilimowskiego czy Wodarza, małe rezultaty przynosiła pracowitość Wostala i energia Piontka. Piec I mając najwięcej dobrych okazji, najbardziej fuszerował.

Słaba gra piątki napadu miała w znacznej mierze źródło swe w **fatalnej** postawie pomocników. Nytz ani przez chwilę nie był „żelbetonowym fundamentem", na którym można by znaleźć solidne oparcie. Ani nie przetrzymywał piłek, ani ich należycie nie rozdawał. Zamiast twardego kośćca była więc w centrum galaretowata masa. Sytuacja poprawiła się nieco, gdy miast Nowakowskiego i Pieca II dodano Nytzowi do boku Dytkę i Górę. Ale i oni nie mogli wprowadzić decydującej zmiany w ustroju drużyny.

Całe szczęście, że przynajmniej obrona nie poddała się panice, lecz **spokojną, zdecydowaną** interwencją łatała skutecznie dziury i luki, przez które toczyły się fale węgierskich ataków.

Madejski w bramce nie osiągnął wprawdzie rewelacyjnej formy z Zurychu, jednak poza drugą bramką nie miał też większych grzechów, toteż z tej strony nie groziło przynajmniej zbyt wyraźne niebezpieczeństwo.

W rezultacie trio defensywne wraz z bocznymi pomocnikami opanowało jakoś niebezpieczeństwo dalszej inwazji, a atak swą nieobliczalną manierą potrafił nawet odbić stracony teren, tak, że ostatecznie przeciwnicy podzielili się łupem!

•

Należało by jeszcze słów kilka poświęcić tym „wrogom" z nad węgierskiego Dunaju.

Fama nie była przesadzona. „Dęte" komunikaty PZPN nie okazały się wietrznym balonem, pękającym za pierwszym zetknięciem się z rzeczywistością.

Kombinowana drużyna Hungarii i Ujpesti była rzeczywiście zespołem **wysokiej międzynarodowej klasy.** Znała się doskonale na trudnej sztuce operowania piłką. Grała szybko, precyzyjnie, pomysłowo, płynnie. Krótko mówiąc: dała pokaz wysokiego kunsztu piłkarskiego, któremu brakło może wykończenia, a kto wie czy nie raczej — ochoty do wykrzesania maksymalnej energii tam, gdzie w grę nie wchodziły ani punkty, ani... specjalne premie.

Zespół madziarski był niemal bez słabego punktu. Doskonale się rozumiał, uzupełniał i współpracował, dał dobrą lekcję poglądową, toteż spotkał się ze strony publiczności z wysoce przychylnym przyjęciem i zasłużonym uznaniem.

N. S.

JAN O. RZUTOWSKI. 6

BILL PATRICK

Wyniki pierwszego treningu w klubie były dla Patyka rozczarowaniem. Uznano wprawdzie, iż jest do sportu wyjątkowo uzdolniony, a fizycznie doskonale przygotowany, lecz styl jego skrytykowano bezlitośnie, we wszystkich szczegółach. Poza tym czas stumetrówki, zanotowany na precyzyjnym czasomierzu, okazał się o dwie prawie sekundy gorszy, niż rewelacyjne wyniki, ogłaszane zazwyczaj przez Gwodzika.

Antek nie pytał już więc, jak miał pierwotnie zamiar uczynić, czy miałby szanse w walce ze Smithem, a poinformował się tylko, jakie były by jego widoki na mistrzostwach Polski.

Kierownik sekcji uśmiechnął się:

— Mistrzostwa Polski! Oho, jak się towarzyszu śpieszycie! Do tego jeszcze daleko, bardzo daleko... A już w każdym razie — nie myślcie o setce. Nie macie budowy sprinterskiej. Sądzę, że mielibyście więcej do powiedzenia w rzutach. Poprobujcie, na przykład, dysku!

Antek nie słuchał dalej. Zgniewało go. Po drodze do domu zwierzył się nieodstępnemu Gwoździkowi:

— Mnie się zdaje, że on nie ma pojęcia. A i czas, to naumyślnie podał zły, by się móc mądrzyć. Niemożliwe, bym miał 12,4... Leciałem tak, że nie wiem...

— Pójdź pogadać z prezesem! Ten ci na pewno dobrze poradzi.

Prezes klubu, młody szczupły lekarz o ujmującym, przedziwnie głębokim spojrzeniu, wysłuchał cierpliwie utyskiwań chłopaka.

— No dobrze, ale dlaczego uparliście się, towarzyszu, przy tej setce?

— A... tak! — czerwieniąc się, odpowiedział Antek.

— Rozumiem. No, ale każde nasze postanowienie musi mieć jakieś rzeczowe uzasadnienie. Więc musieliście mieć jakieś ważne powody? Jakie?

— Bo Smith biega na sto metrów!

— No i cóż z tego? Są przecież i tacy, którzy rzucają dyskiem...

— Ja postanowiłem pokonać Smitha, zdecydował się wreszcie Antek.

— Takie buty... A dlaczegoż właśnie jego?

— Widziałem na filmie... Powiedziałem sobie wtedy, że muszę go pobić, by pokazać, że Polak, że polski robotnik potrafi lepiej od amerykańskich paniczów...

— No tak. Ambicja narodowa, ambicja klasowa, to są piękne rzeczy, ale gdy są odpowiednio rozumiane. Czy nie wyobrażacie sobie, towarzyszu, jakiejś innej, lepszej formy wykazania swej wartości? Czy zwycięstwo nad tym Smithem dowodziło by waszej wartości jako obywatela i dzielnego pracownika?

— To po cóż w takim razie urządza się zawody? Po co każdy naród chce mieć zwycięzców olimpijskich?

— Każdemu narodowi powinno chodzić o to, by mieć jak najwięcej ludzi zdrowych, silnych, wytrwałych, zdolnych do dużych wysiłków. Gdy takich ma bardzo wielu, to niektórzy, ci, którzy mają największy talent w nogach czy też w pięściach, stają do zawodów. Lecz gdyby każdy uprawiał sport tylko po to, by stawiać rekordy światowe i bić cudzoziemskich mistrzów, nie zajechalibyśmy daleko ani w życiu gospodarczym, ani w walce o postęp społeczny, ani w pracy oświatowej... To nie może być celem życia!

— Czy sława nic nie jest warta?

— Sława? Sławę można zdobyć w różny sposób. Stańcie się wyrafinowanym, chytrym i podstępnym zbrodniarzem — a będą się o was rozpisywały gazety, będą wypisywały całe szpalty o waszych okrucieństwach. Będziecie sławni! Czy chcielibyście takiej sławy?

— Takiej nie. Lecz przecież sława sportowa...

— Mniej jest warta, niż rozgłos, może na pozór skromniejszy, jaki da pożyteczna, uczciwa praca dla społeczeństwa. Taka praca, której owocem są wartości, z których korzystać mogą inni ludzie...

— Gdybym mógł być wielkim wynalazcą, podróżnikiem, uczonym, to ma się rozumieć... Lecz ja, zwykły robociarz, który skończył sześć oddziałów, gdzie ja mogę się odznaczyć, poza sportem? W sporcie mogę, bo wiem, bo czuję, że mam do tego dryg...

— Nasze proletariackie ideały są inne, towarzyszu! Chcecie koniecznie wybić się, stanąć powyżej kolegów... Myślimy raczej o wspólnej pracy dla gromady, dla wszystkich, pracy, w której wszyscy są równi... Wynik sportowy nie jest celem, a tylko środkiem do powiększenia naszej zdolności do twardej roboty. Zastanówcie się nad tym — przyznacie mi rację.

— Ja tam nie jestem uczony, spierać się nie potrafię. Tylko mnie się zdaje, że potrafię pobić Smitha... Więc dlaczegóż nie mam spróbować?

— Lecz nie kosztem rzeczy ważniejszych. Biegajcie, zaprawiajcie się, poświęcajcie na trening wolny czas — ale tylko wolny czas — wyjdzie wam tylko na korzyść. A gdy się okaże, że możecie stanąć do walki o mistrzostwo, to proszę bardzo. Gdyby się jednak okazało, że nie dacie rady, nie rozpaczajcie, bo naprawdę — nie ma czego... Będąc tylko robociarzem — jesteście pożytecznym członkiem społeczeństwa. Gdybyście byli tylko biegaczem — bylibyście pasożytem.

Antek długo milczał. Potem rzekł:

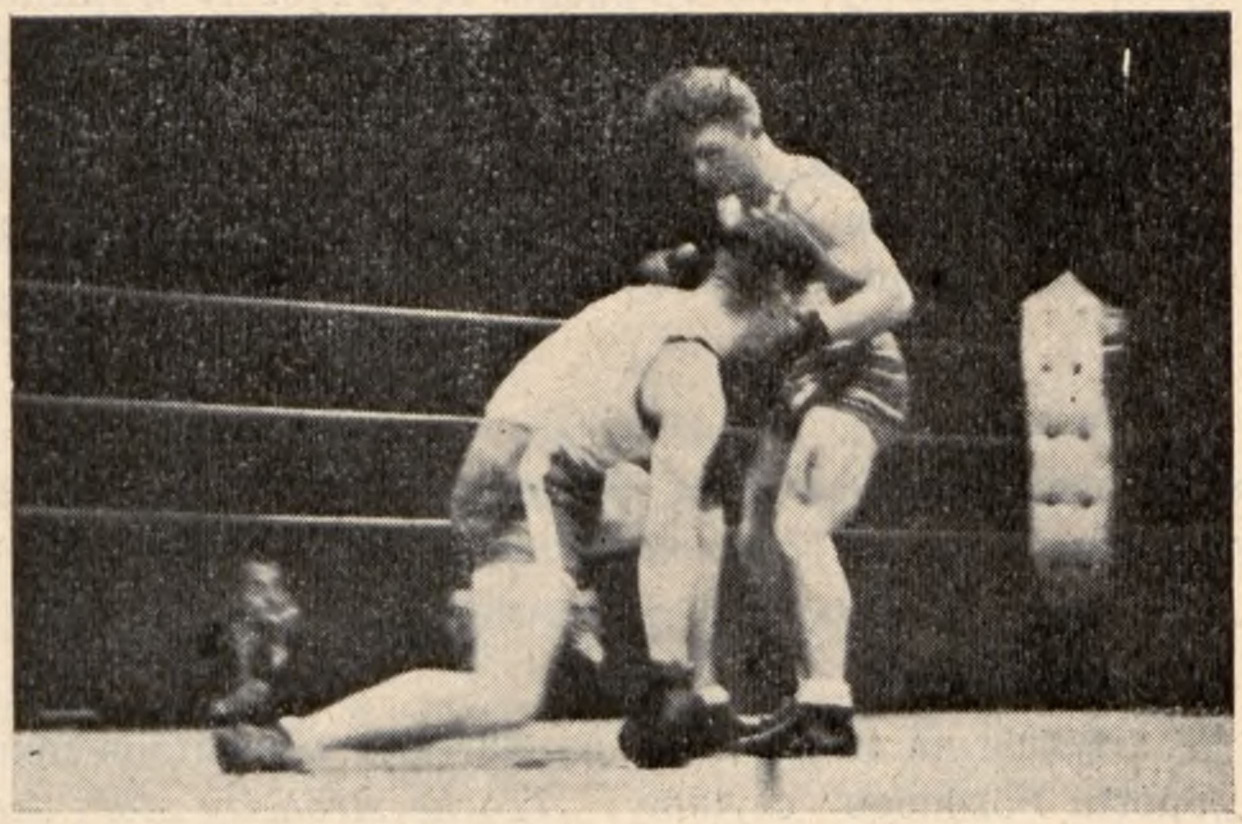
— Bardzo towarzyszowi prezesowi dziękuję. Teraz rozumiem. Ja pokażę, że można być dobrym i do roboty i do biegu. Że można ciężko co dzień pracować, a jednak pobić takiego amerykańskiego nieroba...

— Życzę wam tego z całego serca. Trzeba zawsze dążyć do postępu. Pamiętajcie jednak o jednym: nie zagalopować się, nie robić z rekordu celu życia. Gdybyście tak uczynili, znaczyło by, że szanujecie się bardzo nisko... Wyszło by tak, że aby pobić nieroba — staliście się sami nierobem.

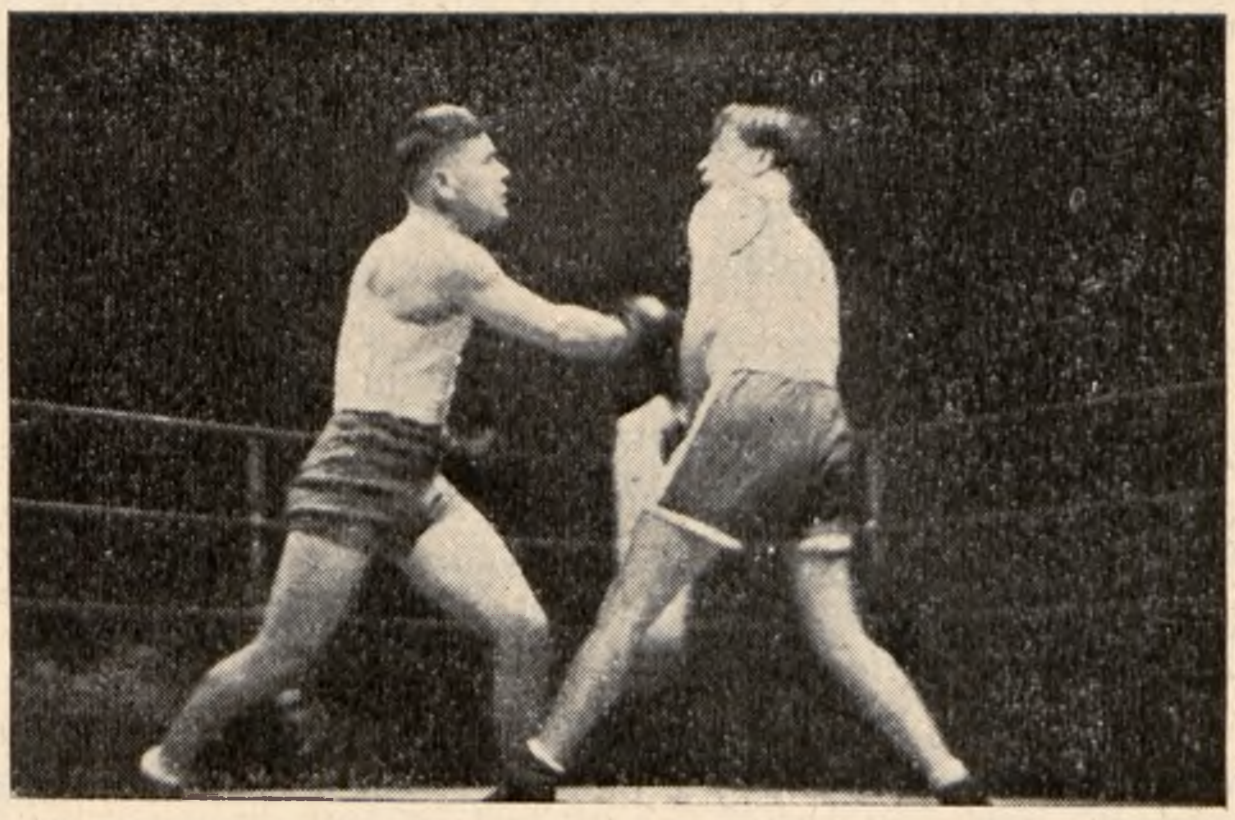
— Niech towarzysz prezes będzie spokojny!

(C. d. n.)

TYDZIEŃ PO TYGODNIU



Baumgarten też przechodził ciężkie chwile w walce z Ożarkiem.



Woźniakiewicz przez 3 rundy „bombardował" Kucklinsky'ego.

Bokserska reprezentacja **Polski** pokonała w Helsinkach reprezentację **Finlandii 10:6.**

W wadze muszej **Sobkowiak** po wyrównanej walce wygrał z **Olli Lehtinenem,** przeważając nieznacznie w I r., ale przegrywając wyraźnie ostatnią.

W koguciej **Koziołek** pewnie wypunktował walczącego z prawej pozycji **Pelkonena,** zaskakując go precyzyjnymi kontrami z obu rąk.

W piórkowej **Czortek stoczył najpiękniejszą walkę** dnia, bijąc bezapelacyjnie na pkty **Karlsena.**

Przez wszystkie 3 rundy przeważał wysoko Polak, likwidując w zarodku wszelkie próby ataku Fina.

W wadze lekkiej **Kajnar zawiódł** kompletnie i przegrał z **Ahti Lehtinenem.** Po pierwszej rundzie wyrównanej, Kajnar puchnie, walczy nieczysto i przegrywa wysoko.

W półśredniej debiutant **Wasiak** przegrywa w III r. przez t. k. o. z **Rossim.** Obaj zawodnicy polowali na decydujący cios. W II r. Rossi trafia celnie, Wasiak jest zupełnie oszołomiony, dostaje dwa ostrzeżenia i w III r. sędzia przerywa walkę.

Również i **Pisarskiemu** w średniej nie powiodło się w walce z **Suhonenem.** Po pierwszych dwóch rundach wygranych, w 3. nadział się na niebezpieczny cios, który go zupełnie oszołomił, niemniej jednak przyznanie zwycięstwa Suhonenowi krzywdzi wyraźnie Polaka.

W półciężkiej **Doroba I** bił dużo i celnie i pewnie wygrał z Sahlstroemem, który z trudem utrzymał się do końca na nogach.

W wadze ciężkiej **Piłat znokautował Sampilę** w II r. Po pierwszej wyrównanej, Piłat trafia czysto na początku II r. Sampila dwa razy „odpoczywa' na deskach i zostaje wyliczony.

●

W Krakowie rozegrane zostały **finały mistrzostw Polski w koszykówce.**

Poznański AZS pokonał swojego lokalnego rywala — KPW oraz Cracovię, przegrał jednak nieoczekiwanie z warszawską Polonią. Ponieważ **Cracovia,** drugi kandydat do tytułu mistrzowskiego uzyskała tą samą ilość punktów, bijąc Polonię i KPW, odbędzie się trzecie, decydujące spotkanie między tymi zespołami, które dopiero wyłoni mistrza.

●

Rokita, Świętosławski, Kuligowski, Szajewski, Bajorek, Jakubowski i **Gwóźdź** — oto nazwiska nowych mistrzów Polski w zapasach.

Nadzwyczajne walne zebranie Polskiego Związku Szermierczego wybrało nowy Zarząd z **gen. Wieniawą Długoszowskim** na czele.

Na zebraniu tym nadano b. prezesowi **płk. Bałabanowi** godność członka honorowego.

Walne zebranie Polskiego Zw. Motocyklowego wybrało ponownie prezesa gen. Burhardt-Bukackiego.

Z ciekawszych dezyderatów dla nowego Zarządu wymienić należy konieczność uregulowania sprawy bezcłowego przywozu maszyn wyścigowych, starań o tańszą benzynę, zwrócenia większej uwagi na sprawę propagandy PW motorowego oraz stworzenia klubu turystycznego.

●

Bokserska reprezentacja **Warszawy** zremisowała **z Hamburgiem 8:8.** Baśkiewicz pokonał Francka, Miller wypunktował Beberta, Kowalski oddał punkty Duensingowi z powodu nadwagi, ale wygrał w spotkaniu towarzyskim. Woźniakiewicz zwyciężył Kucklinsky'ego, a Grądkowski — Oberkampa.

Trzy ostatnie spotkania przyniosły zwycięstwa Niemcom — Baumgaren wypunktował „bez bólu" polującego na nokaut Ożarka, Schmidt — Ciążelę, a Lutz po wyrównanej walce Garsteckiego.



Kallai strzela w aut obok wybiegającego Madejskiego.



Na trasie biegu na przełaj w Warszawie.

OŚLA ŁĄKA

Donosząc w ub. poniedziałek o rozwiązaniu sekcji bokserskiej Legii „Kurjer Czerwony" pisze m. inn.:

„Zebranie trwało trzy godziny. Rej wodził wśród bokserówmówców Teddy, który okazał się dobrym mówcą".

Napewno Teddy jest lepszym mówcą, niż sprawozdawca z zebrań Legii — stylistą.

*

W „Nowym Sportowcu", w zakończeniu sprawozdania z meczu Polska — Szwajcaria czytamy:

Ostatnie minuty upływają na grze nerwowej. Każda ze stron rada by coś strzelić, a jednocześnie drętwieje z obawy, że może utracić bramkę, co jest równoznaczne z porażką. Na szczęście bramka nie padła...".

Na szczęście, bo znów *„każda ze stron rada by coś strzelić, a równocześnie drętwiałaby z obawy, że może stracić bramkę".* Lepiej, że się tak skończyło. I dla grających i dla sprawozdawcy i dla czytelnika.

*

W numerze następnym tego pisma, w omawianiu występu naszych piłkarzy w Zurychu znajdujemy takie zdanie:

„Jeśli wspomnimy nastroje, jakie towarzyszyły wyjazdowi do ziemi helweckiej, to dojdziemy do wniosku, iż nasi piłkarze osiągnęli właściwie optimum życzeń opinii".

Zgoda na wszystko z wyjątkiem tego „optimum życzeń". Bo albo — maximum życzeń, albo spełnili najlepsze życzenia, albo osiągnęli optimum — wszystko co najlepsze.

*

„Nowy rozdział w historii meczów międzypaństwowych — pisze to samo pismo — *jaki stanowią spotkania z Finlandią i Estonią, zaliczyć trzeba do najmniej wdzięcznych".*

Taki wstęp do artykułu — również.

*

W artykule na temat mody narciarskiej w ostatnim numerze „Sportu Polskiego" czytamy: *„Trochę stromszy stok, deski uciekają, narciarz leży, dziura ogromna, choć upadek wolny i nieszkodliwy".*

Nietylko narciarz tu leży, bo „stromszy", to podobne do „chory, chorszy, trup"!

M.

CO robią inni?

Węgrom nie wystarcza subwencja, jaką zapewnił rząd ekspedycji piłkarskiej na mistrzostwa świata. W sferach sportowych zainicjowano obecnie jeszcze **dobrowolną zbiórkę,** która w pierwszym uderzeniu przyniosła już 12.000 pengö (12.000 złotych). Jeśli tempo to utrzyma się nadal, ekspedycja węgierska nie tylko wyjedzie do Paryża, ale wróci stamtąd jeszcze z dobrze wypełnioną kiesą.

●

Australijski Związek Tenisowy wykazuje obecnie wielką aktywność. Zwróciliśmy już kiedyś uwagę na jego intensywną akcję wyszkoleniową. Obecnie zapadła znów uchwała, by **nie przemęczać graczy teamu Daviscupowego** udziałem w turnieju wimbledońskim. Zawiadomiono już Anglików, że nie mają co liczyć na czołowych tenisistów Australii, natomiast graczom nie branym pod uwagę do Drużyny Narodowej pozostawi się wolną rękę.

●

Czesi zabrali się energicznie do **tępienia brutalności** na boiskach. Prezes Ligi zawiadomił kluby, że aż do odwołania kasuje się kary z zawieszeniem. W przyszłości nie będzie też kar pieniężnych. Każde przekroczenie pociągnie więc za sobą **bezwzględną dyskwalifikację,** przy czym wymiar zostanie podwyższony.

●

Ciekawy wypadek zdarzył się ostatnio w Sztokholmie. Bawiła tam **drużyna hokejowa LTC z Pragi,** która przegrała z reprezentacją Szwecji 1:4. Gdy wynik rozszedł się po świecie, Prażanie zaprotestowali, oświadczając, że mecz w ogóle nie był meczem, lecz grą pokazową, przeprowadzoną zamiast na lodzie, na jakiejś bliżej nieokreślonej mazi. Gwałtowna odwilż uniemożliwiła bowiem rozegranie zakontraktowanego spotkania, Czesi chcąc jednak pójść organizatorom na rękę i uchronić ich przed katastrofą finansową, zgodzili się wyjść na „lód" pod warunkiem, że sprawa nie będzie traktowana na serio. Przez dwie tercje wszystko szło gładko, w trzeciej Szwedzi nabrali wigoru, rzucili się z impetem na niczego nie przeczuwających Czechów i uzyskali zwycięstwo.

Prezes Związku Szwedzkiego p. Johnson był zresztą na tyle lojalny, że w liście skierowanym do LTC potwierdził stanowisko prażan, oświadczając oficjalnie, że gra nie była grą i wynik nie jest wynikiem.

●

Słynny francuski maratończyk Gautilot miał zwyczaj zabierać ze sobą w „daleką drogę" dwa kawałki babki. Dzielił ją tak skrupulatnie i tak dokładnie dozował, że pozostawało mu zawsze jeszcze kilka kęsów na ostatnich kilometrach.

Pewnego razu przyszły mistrzostwa Francji w maratonie. Gautilot znów startował i znów włożył do kieszonki starannie rozdrobnione kawałki babki. Po biegu przyszedł nachmurzony do organizatorów, skarżąc się, że trasa nie była pełna. Organizatorzy zaklinali się na wszystkie świętości, że wymierzono ją z największą starannością. Gautilot nie zadowolił się tym lecz domagał się ponownego ustalenia długości. Nowy pomiar wykazał, że **trasa wynosiła tylko 37 km!**

Ze zdumieniem zapytywano go, jakim to instynktem wyczuł tę różnicę.

— Dobiegając do celu miałem w zapasie jeszcze pół porcji mojej babki — odpowiedział Gautilot.

●

Rząd angielski rozpatruje obecnie projekt **ustawy o obowiązkowym wychowaniu fizycznym młodzieży męskiej** w wieku od 18—21 lat. Nie chodzi w danym wypadku o przysposobienie wojskowe ani o zamaskowaną obowiązkową służbę powszechną, lecz o przygotowanie fizyczne młodzieży do późniejszych obowiązków wojskowych. Program w zasadniczej swej części obejmować będzie ćwiczenia sportowe, uzupełnione prawdopodobnie strzelaniem i musztrą.

●

Wielkie święto niemieckiego sportu i gimnastyki odbędzie się w czasie od 24 do 31 lipca roku bieżącego we **Wrocławiu.** Ma to być wielka manifestacja odrodzenia ćwiczeń cielesnych w III-ciej Rzeszy, która ogromem swym przewyższy poprzednie święto, zorganizowane w Stuttgarcie w r. 1933. Podobnie jak i to ostatnie, będzie przeglądem sportu i gimnastyki całego narodu niemieckiego i obejmie również Niemców z zagranicy. Przygotowania są już w toku. W związku z tym Reichsportführer wydał zakaz urządzania w roku bieżącym lokalnych i okręgowych świąt sportowych, jako też urządzania jakichkolwiek imprez w okresie święta.

REGULAMIN
WIELKIEGO KONKURSU TYGODNIKA „SPORT POLSKI"

§ 1.

Tygodnik „Sport Polski" w porozumieniu z PUWF i PW i ZPZS ustanawia nagrody dla klubów sportowych, które w czasie od 1.V do 30.X 1938 r. osiągną jak najlepsze wyniki w masowej, racjonalnej i systematycznej pracy sportowej wewnątrz swego klubu.

§ 2.

1. Kluby, które w konkursie uzyskają najlepsze wyniki, otrzymają jako nagrody:

a) dyplomy honorowe tygodnika „Sport Polski",

b) pomoce PUWF i PW na zakup sprzętu sportowego, lub inwestycje sportowe w klubie.

Ilość i wysokość nagród zależy od ilości współzawodniczących klubów. Nie będzie wszakże mniejsza niż 1 nagroda na 5 klubów.

2. Oprócz nagród wymienionych pod 1. Komitety wf i pw albo władze związków sportowych, lub organizacyj w. f. i p. w. mogą przyznawać własne nagrody dla najlepszych klubów w mieście, powiecie, okręgu lub w obrębie własnej organizacji.

§ 3.

W konkursie może wziąć udział każdy klub sportowy, który do dnia 15. kwietnia 1938 r.:[1])

— zgłosi się do konkursu (wzór zgłoszenia podaje załącznik do regul.);

— wpłaci wpisowe w wysokości 1.50 zł na konto czekowe PKO nr 13680 dla „Sportu Polskiego", Warszawa, ul. Myśliwiecka 3 na pokrycie kosztów manipulacyjnych i druku formularzy.

W konkursie mogą brać również udział kluby „dzikie", pod warunkiem, że do dnia 1.IX 1938 r. załatwią wszelkie formalności, związane ze zgłoszeniem najmniej jednej sekcji do jednego z Polskich Związków Sportowych, zrzeszonych w ZPZS.

§ 4.

Kluby sportowe, biorące udział w konkursie (§ 3), otrzymują od redakcji „Sportu Polskiego" jeden formularz sprawozdania z pracy klubu oraz dziennik pracy sportowej klubu. Klub obowiązany jest prowadzić ten dziennik od dnia 1.V do dnia 31.X 1938 r.

1) Miarodajna dla Komisji przyjmującej zgłoszenia jest data stempla pocztowego.

WZÓR ZGŁOSZENIA.

....

nazwa klubu

....

miejscowość data

DO REDAKCJI „SPORTU POLSKIEGO"

w WARSZAWIE

ul. Myśliwiecka 3

Zgłaszamy nasz klub do wielkiego konkursu „Sportu Polskiego". Klub liczy ....

członków, w tym .... mężczyzn, ... kobiet.

Klub posiada następujące sekcje: *)

....

....

....

....

....

Prosimy o nadesłanie .... dzienników. Równocześnie wpłacamy 1.50 zł wpisowego na konto czekowe P. K. O. Nr 13.680.

pieczęć klubu

podpisy

....

*) Przy nazwie sekcji podać: „zrzeszona w ...." lub „niezrzeszona".

Sprawozdanie i dzienniki należycie wypełnione, należy przesłać do miejscowego (powiatowego) komitetu (§ 8 pkt. 1) najpóźniej do dnia 15.XI 1938 r. Dodatkowe egzemplarze dziennika prześle na życzenie redakcja „Sportu Polskiego" po cenie 50 gr za egzemplarz.

§ 5.

Praca sportowa klubu będzie oceniana w pktach następująco:

1. Za każdego trenera lub instruktora w. f. (lub sportowego) prowadzącego treningi, zaprawę w klubie przez cały czas okresu konkursu . . . . 100 punktów.

UWAGA: Brani są pod uwagę tylko ci instruktorzy, którzy posiadają dyplomy instruktorskie związków sportowych, oraz absolwenci CIWF lub uniwersyteckich studiów w f.

2. Za każdego członka zbadanego w okresie konkursu przez lekarza sportowego . . . . 1 punkt.

3. Za każdą obecność (czynny udział w ćwiczeniach) członka klubu na lekcji zaprawy lub treningu, prowadzonego w klubie w okresie konkursu . . . . 1 punkt.

4. Dla każdego członka klubu za każdy dzień wycieczki (raid) pieszej, konnej, kolarskiej, wodnej itp. organizowanej w okresie konkursu przez klub lub związek sportowy (okręg związku sportowego) . . . . 1 punkt.

UWAGA: Przy wycieczkach jednodniowych zalicza się tylko wycieczki trwające najmniej 6 godzin.

5. Dla każdego członka klubu za każdy dzień pobytu w obozie (na kursie) w. f., trwającym najmniej 6 dni i organizowanym w okresie konkursu przez klub, władze związku sportowego lub organa PUWF i PW . . . . . . 1 punkt.

6. Za każdą odznakę sportową lub turystyczną zdobytą przez członka klubu albo za każdą pomyślną całkowitą próbę o odznakę sportową, odbytą przez członka klubu w okresie konkursu (POS, OS, POJ, POM, odznaki spadochr., szybowc., pływackie, kajakowe, itp. odznaki związków sportowych lub turystycznych) . . . . 3 punkty.

7 Za każdy dzień w którym członek klubu bierze udział w zawodach (rozgrywkach) sportowych międzyklubowych i wyższych w okresie konkursu . . . . . . 2 punkty.

8. Za każdego członka klubu, który w okresie konkursu uzyskał stopień instruktora (przodownika, pomocn. instr.) sportowego (dyplom, świadectwo, zaświadczenie odpowiedniej władzy polskiego związku sportowego, lub komendanta okręgowego ośrodka w. f.) . . . . 10 punktów.

§ 6.

Sumę punktów uzyskanych przez klub na podstawie § 5 pkt 1—8 dzieli się przez ilość wszystkich członków klubu[1]) (zarówno ćwiczących, jak i nie ćwiczących). Uzyskany w ten sposób iloraz stanowi wynik ostateczny, który będzie brany pod uwagę przy ustalaniu miejsca klubu w konkursie i przyznaniu odpowiedniej nagrody dla klubu.

[1]) Średnia stanów z dnia 1.V, 1.VIII i 1.IX 1938 r.

O przyznaniu lepszego miejsca rozstrzyga większa ilość punktów.

W razie równej ilości punktów, zainteresowane kluby otrzymują jednakowe średnie miejsce, nagrody pieniężne przypadające dla nich, dzieli się na równe części.

§ 7.

Nie może uzyskać żadnej nagrody klub który:

a) nie spełni warunków konkursu,

b) nie reagował na objawy niesportowego zachowania się swych członków,

c) nie należy do żadnego Polskiego Związku Sportowego (§ 3).

§ 8.

1. Kontrolę pracy klubów i prawidłowości prowadzenia dzienników przeprowadzają organa PUWF i PW (komendant powiatowy PW). Powiatowy, Miejski Komitet WF i PW może przyznać nagrodę dla najlepszego klubu w powiecie (mieście) na wniosek powiatowego komendanta PW.

Miejscowe (powiatowe) organa PUWF i PW po sprawdzeniu przesyłają dzienniki klubowe do Okręgowych Urzędów WF i PW do dnia 15.XII 1938.

2. Okręgowe Urzędy WF i PW (Rejony WF i PW, KOP i Rejon PW 23 DP i Rej. Morski PW).

a) sprawdzają punktację klubów,

b) przyznają ewent. nagrody dla najlepszych klubów w okręgu (rejonie) PW.

Okręgowe Urzędy WF i PW przesyłają po sprawdzeniu dzienniki klubowe przez PUWF i PW do redakcji „Sportu Polskiego" do dnia 15.I 1939 r.

3. Wynik konkursu będzie ogłoszony w „Sporcie Polskim do dnia 31.III 1939 r. Dzienniki zostaną klubom zwrócone.

HUMOR



— Panie sędzio! Niech mu pan każe w przerwie zgolić brodę — inaczej przecież nikt nie potrafi go położyć!

W NASTĘPNYM NUMERZE:

A. Cejzik: Rzut dyskiem.

E. Marion: Football nowoczesny.

J. Skład: Metoda zamachowa w narciarstwie

Redakcja, tel. 8-63-66 i Administracja, tel. 9-95-62, Warszawa, ul. Myśliwiecka 3

Oddział miejski Pl. J. Piłsudskiego 1 tel. 200-55.

Prenumerata roczna — 12 zł, dla klubów zrzeszonych w Zw. Pol. Zw. Sport. — 10 zł, kwartalna — 3 zł, miesięczna — 1 zł.
Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 118 Konto P. K. O. 13680

Ogłoszenia: przed tekstem 1/1 300 zł, 1/2 150 zł, 1/4 80 zł, 1/8 50 zł. Za tekstem 1/1 250 zł. 1/2 130 zł, 1/4 75 zł, 1/8 40 zł.

Redaktor przyjmuje od 13 — 15.

REDAKTOR: WIKTOR JUNOSZA-DĄBROWSKI WYDAWCA: „KULTURA FIZYCZNA" sp. z ogr. odp.

Zakł. Graf. „NASZA DRUKARNIA", W-wa, Sienna 15, tel. 675-93